

Démêler le
VRAI du FAUX

Santé

.....

Des stress
et moi



FONDATION
APRIL



Santé

.....

Des stress
et moi

www.fondation-april.org

La **Fondation d'entreprise APRIL** vise à promouvoir la «santé autrement» en permettant à chacun de devenir acteur de sa santé. La Fondation s'intéresse à trois déterminants fondamentaux de la santé qui offrent la possibilité d'agir positivement sur celle-ci :

- le système de santé en valorisant les alternatives à la logique du tout soin ;
- les habitudes individuelles de santé en insufflant de nouveaux réflexes de santé et de nouveaux comportements ;
- l'emploi et le parcours professionnel en accompagnant les publics vulnérables dans leur démarche d'accès à l'emploi.

APRIL, groupe international de services en assurance, a choisi l'innovation comme moteur de son développement, en regardant l'assurance avec les yeux du client. Ce parti-pris, qui requiert audace et simplicité, lui a permis de devenir en moins de vingt ans le premier courtier grossiste en France et d'être un acteur de référence à l'échelle internationale avec une implantation dans 34 pays.

3 800 collaborateurs assurent, conseillent, conçoivent, gèrent et distribuent des solutions d'assurances et des prestations d'assistance pour les particuliers, les professionnels et les entreprises. **APRIL** a réalisé en 2014 un chiffre d'affaires de 766,3 millions d'euros.



En coéditant cet ouvrage avec la Fondation APRIL, l'Association des Assurés APRIL agit concrètement pour permettre à ses adhérents d'avoir des clés pour être acteurs de leur santé et ainsi entretenir leur capital santé.

.....

© Fondation APRIL
Immeuble Aprilium
114, boulevard Vivier-Merle
69439 Lyon Cedex 03 - France

ISBN: 978-2-9537284-3-9

“

Avec ce quatrième ouvrage, consacré au stress, la Fondation APRIL enrichit sa collection « Démêler le vrai du faux ». Créée en 2010, elle s'adresse à un large public qui souhaite être acteur de sa santé. La Fondation a le souci constant d'apporter une information scientifique fiable et accessible. Et elle parie sur le discernement de chacun et sa capacité à choisir, parmi les solutions proposées, celles qui lui conviennent le mieux, en toute connaissance de cause. Pourquoi s'attaquer à un sujet aussi complexe que le stress après avoir traité la nutrition et le sommeil ? Parce que c'est l'un des facteurs qui influence notre santé, sur lequel nous pouvons agir. La Fondation a pour ambition d'aider chacun à prendre sa santé en main, en adoptant de nouveaux comportements, plus vertueux : manger équilibré, bien dormir, pratiquer une activité physique... Pourtant, même bien informés, nous sommes arrêtés dans nos bonnes résolutions par des freins sociaux ou économiques. C'est aussi le manque de temps, le rythme effréné de nos vies, le « stress » qui est accusé. Observer de près ce phénomène, en découvrir les secrets et apprendre à le dompter nous a semblé indispensable pour s'engager dans une vie plus saine. Bien sûr, une vie sans stress n'existe pas, et d'ailleurs elle ne serait pas souhaitable. Le stress, principe fondamental du vivant, permet à un organisme de s'adapter à son environnement et de survivre. Cette mécanique physiologique ne devient nocive que lorsqu'elle s'emballe. Comme les précédents, ce livre bat en brèche bien des idées reçues. Non, le stress n'est pas seulement lié à notre vie moderne. Oui, à court terme, il peut être positif. Oui, le stress est multifactoriel. Non, il n'y a pas de méthode universelle pour lutter contre ses effets. Nous vous invitons à découvrir les mécaniques et ressorts du stress, et une panoplie de pistes pour vous aider à trouver ou à retrouver l'équilibre. Le tout sans recettes culpabilisantes ou impossibles à suivre - sans stress, quoi ! Bonne lecture !

”

Claire Fromentin

Directrice de la Fondation APRIL

“ La vie est belle, mais elle est aussi stressante !

En effet, vivre, c'est forcément rencontrer (parfois, souvent, voire – au moins à certaines périodes – tout le temps !) difficultés, adversités, conflits, pressions, frustrations, etc. Dont nous nous sortons en général plutôt bien, mais qui nous laissent aussi, quelquefois, fatigués ou fragilisés. Le stress est en quelque sorte le loyer de la vie ! Et il est préférable de savoir l'affronter et le gérer, comme le montre de manière claire et pédagogique le livre que vous tenez entre les mains. Car le stress peut affecter notre santé et notre bonheur.

Notre santé bien sûr, puisque le stress est le « grand aggravateur » de la médecine : quelles que soient nos fragilités, physiques ou psychologiques, elles seront amplifiées par le stress.

Mais le stress est aussi un obstacle à notre bonheur.

Or, il est important aussi de penser à savourer l'existence et à profiter de la vie ! Les plus récents travaux sur l'équilibre émotionnel montrent que le rapport entre émotions négatives (liées au stress) et émotions positives (liées au bien-être) a intérêt à s'établir autour du ratio de 3 pour 1 : trois émotions positives pour une émotion négative. Il n'est donc pas anormal de se sentir stressé, à deux conditions : d'abord, si cela ne représente pas plus de 25 % de nos états d'âme ; ensuite si nous faisons face efficacement, si nous savons gérer notre stress.

Finalement, apprendre à mieux affronter le stress va donc nous permettre de rester en meilleure santé, mais aussi de nous tourner vers les émotions positives et de savourer les bons moments de notre vie. Ça vaut la peine, non ?

”

Christophe André

Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, et auteur notamment de *Et n'oublie pas d'être heureux*, un abécédaire de psychologie positive paru aux éditions Odile Jacob.

Sommaire

Comprendre: la mécanique du stress

6

Le stress, une réaction de l'organisme	8
Du stress des plantes au stress de l'homme	20
Stress, le compagnon d'une vie ?	24
Un phénomène variable selon les personnes et les cultures	32
Le stress, pas toujours nocif ?	38

Agir: vivre en bonne intelligence avec le stress

42

Stress : comment font-ils ?

44

Idée fausse : « Le travail, c'est forcément stressant »

50

« Sans stress, je n'y arriverai jamais ! » 52

« Il faut un encadrement strict pour éviter le stress » 54

« Il faut simplement travailler moins pour être moins stressé » 56

Idée fausse : « On ne peut pas lutter contre le stress »

60

« Si je me prends la tête, ce sera pire ! » 61

« Si je lâche prise, je coule » 70

« Ça vient du stress, pas besoin d'aller voir un médecin » 72

Idée fausse : « On ne peut pas prévenir le stress ! »

78

« Une bonne hygiène de vie ne suffit pas » 79

« Le sport et les distractions ne sont qu'un dérivatif du stress » 85

Principales sources utilisées

88

Pour aller plus loin

91





Comprendre

.....

La mécanique
du stress

Le stress, une réaction de l'organisme

Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Ces perturbations, pas toujours négatives, nécessitent une adaptation de l'individu.

Chez l'homme, le stress suit des chemins complexes qui prennent leur source dans le cerveau et il mobilise à la fois le système nerveux et le système endocrinien. Réaction automatique et naturelle, le stress équivaut à un signal d'alarme corporel qui alerte l'individu et le prépare à réagir. Si la solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et l'organisme retrouve son état initial.

Dans le cas contraire, le mécanisme peut s'emballer et produire des perturbations importantes, voire dangereuses. À l'opposé de sa fonction initiale, le stress peut alors prendre une dimension pathologique : au lieu d'être un moyen de s'adapter aux changements ou de répondre à l'adversité, il aggrave les contraintes subies.

Le phénomène est aussi ancien que les premiers organismes vivants, mais sa mécanique a été décrite récemment, par Hans Selye (1907-1982). Avant cela, dans bien des cultures du monde, le déséquilibre était déjà considéré comme un danger.

D'une certaine façon, les pensées de l'harmonie, en Chine ou en Grèce, pressentaient le fonctionnement physiologique du corps. C'est d'ailleurs avec un mot construit à partir de racines

grecques, homéostasie, que Claude Bernard (1813-1878) a, le premier, caractérisé la capacité d'un système biologique à maintenir son équilibre face à des contraintes extérieures.

Voilà le ressort fondamental du stress : la préservation permanente de l'équilibre dans un environnement changeant. Charles Darwin (1809-1882) expliquait que les espèces qui survivent sont celles qui ont su s'adapter à leur environnement. En cela, l'histoire du stress est aussi la nôtre...

Alerte, résistance, épuisement : les trois états physiologiques du stress

Lorsqu'un sujet subit une contrainte qui, si elle est importante, peut représenter une menace, une double réaction s'ensuit. La première, dite d'alerte, mobilise l'ensemble de l'organisme et le prépare à l'action au moyen des catécholamines — les hormones appelées noradrénaline et adrénaline. La seconde est la phase de résistance. Elle permet de maîtriser et de consolider la réaction du corps. En schématisant, on dira que le stress est un processus instinctif et mécanique de mise sous tension ou régulation de l'organisme (type on/off) visant à répondre à une menace réelle ou supposée. Si l'individu ne trouve pas de réponse satisfaisante et que les facteurs de stress demeurent, le corps ne parvient plus à contrôler la réaction alarme-résistance et une troisième phase apparaît, celle de l'épuisement.

Alerte : la réaction réflexe de l'organisme

Un bruit d'explosion, un événement inhabituel, une émotion intense : un stresser est une perturbation qui place l'individu en situation de devoir réagir et s'adapter. Le corps perçoit l'urgence et répond par une première phase d'alerte, qui met le sujet en état d'éveil. Elle repose sur le système nerveux sympathique qui prévient l'ensemble du corps. Avant même toute analyse réfléchie et consciente de la situation, l'organisme active les fonctions nécessaires à la fuite ou au combat, – notamment les fonctions cardiaques et musculaires qui sont renforcées – et inhibe celles qui sont inutiles, comme la digestion ou la reproduction.

Résistance : construire la réponse physiologique

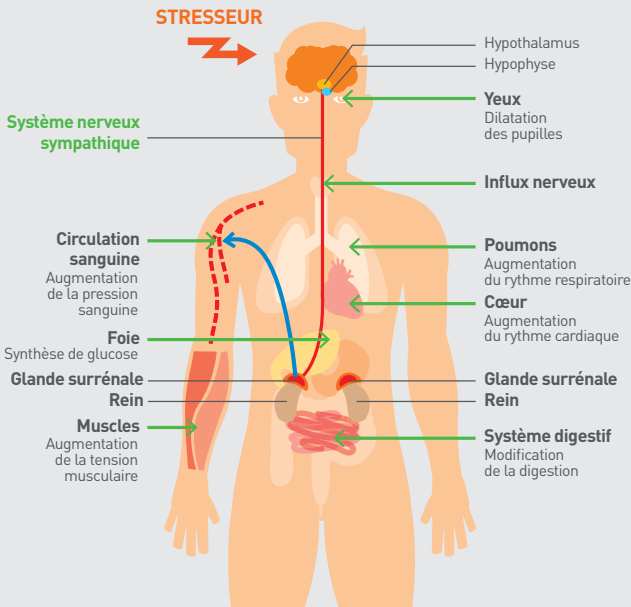
Si le phénomène qui provoque le stress demeure après l'alerte, une deuxième étape débute. L'organisme mobilise d'autres moyens pour consolider ses possibilités de réaction. C'est le rôle des glucocorticoïdes (cortisone et hydrocortisone ou cortisol) qui mettent, par exemple, plus de glucose à disposition des organes, tout en calmant l'emballement physiologique impulsé par l'adrénaline et la noradrénaline. Ce second mécanisme maintient la vigilance, mais restaure l'équilibre (homéostasie). La phase de résistance permet donc de contrôler la phase d'alerte afin de protéger l'organisme d'une surchauffe.

Épuisement : l'absence de solution et le stress chronique

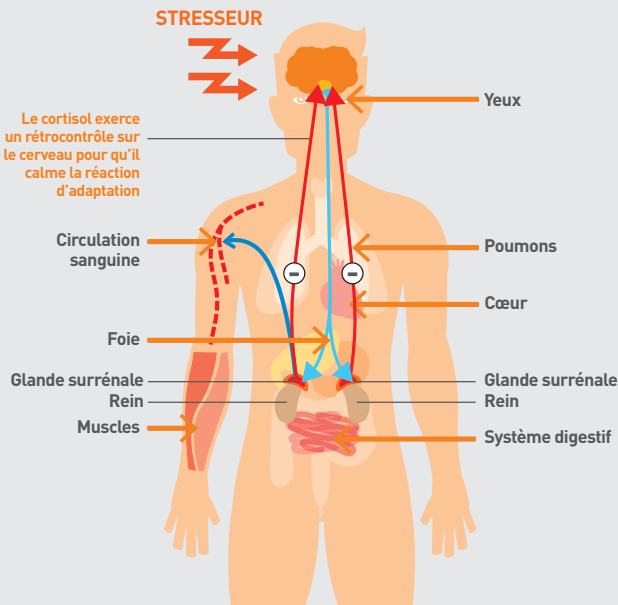
La dimension pathologique du stress intervient si la phase de résistance se prolonge trop longtemps. Si les phénomènes stressants maintiennent leur pression sans que l'individu trouve de solution, l'organisme peine à maintenir son rythme et se fatigue. La production de cortisol ne parvient pas à ramener l'équilibre et cause des dommages à certains organes, comme le cœur. Cette situation décrit le stress chronique, qui peut avoir des conséquences graves sur l'état physique et psychologique d'une personne (augmentation du risque d'infarctus, dépression, etc.).

Du stress aigu au stress chronique

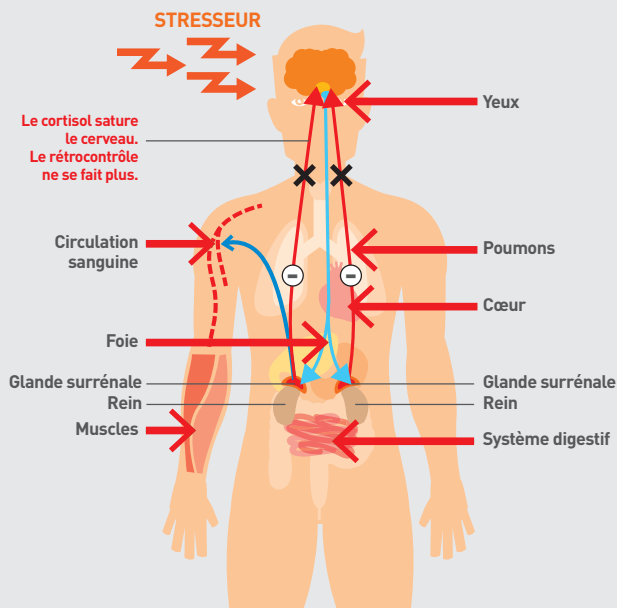
1 Phase d'alarme



2 Phase de résistance



3 Phase d'épuisement



1 Alarme

- ▶ Le cortex préfrontal, zone qui analyse les données et gère les décisions, n'est plus prioritaire. Le cerveau passe en mode «réflexe» et, via le système nerveux sympathique, prépare le corps à l'action.
- ▶ Une hormone, la noradrénaline, stimule les organes (cœur, vaisseaux, muscles, etc.).
- ▶ Les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline.
- ▶ Les rythmes respiratoire et cardiaque s'accroissent pour mieux oxygéner les organes, les bronches se dilatent, la transpiration augmente.

2 Résistance

- ▶ Le système nerveux parasympathique calme le rythme cardiaque et l'activité respiratoire diminue la tension artérielle.
- ▶ Dans le cerveau, l'hypothalamus produit de la corticolibérine (CRH) qui stimule la sécrétion d'hormone corticotrope (ACTH) par l'hypophyse.
- ▶ Transportée par voie sanguine jusqu'à la glande corticosurrénale, elle permet la production de cortisol qui régule le métabolisme et maintient l'homéostasie.

3 Épuisement

- ▶ Le cortisol sature le cerveau et il n'y a plus de contrôle de la réaction de stress.
- ▶ Les récepteurs du système nerveux central deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes (cortisol et cortisone), dont le taux augmente dans le sang.
- ▶ Des effets nocifs apparaissent sur le cerveau et les organes : maladies cardiovasculaires, pathologies digestives, troubles musculo-squelettiques (TMS), impact sur la santé mentale (perte de sommeil, troubles de l'humeur, dépression).

Le poids des mots

Le stress post-traumatique

On nomme stress post-traumatique une réaction de stress extrêmement intense qui suit un événement violent (agression, accident, attentat, situation de guerre, etc.). Les conséquences délétères du stress post-traumatique peuvent se révéler bien après l'épisode stressant et s'aggraver avec le temps si la personne ne reçoit pas de soins. Sur les 71 000 personnes suivies par le New York City Department of Health and Mental Hygiene après les attentats du 11 septembre 2001, 13 % présentaient un trouble post-traumatique deux ans après et 21 % cinq ans après les faits !

Canapé-Foot : attention au stress !



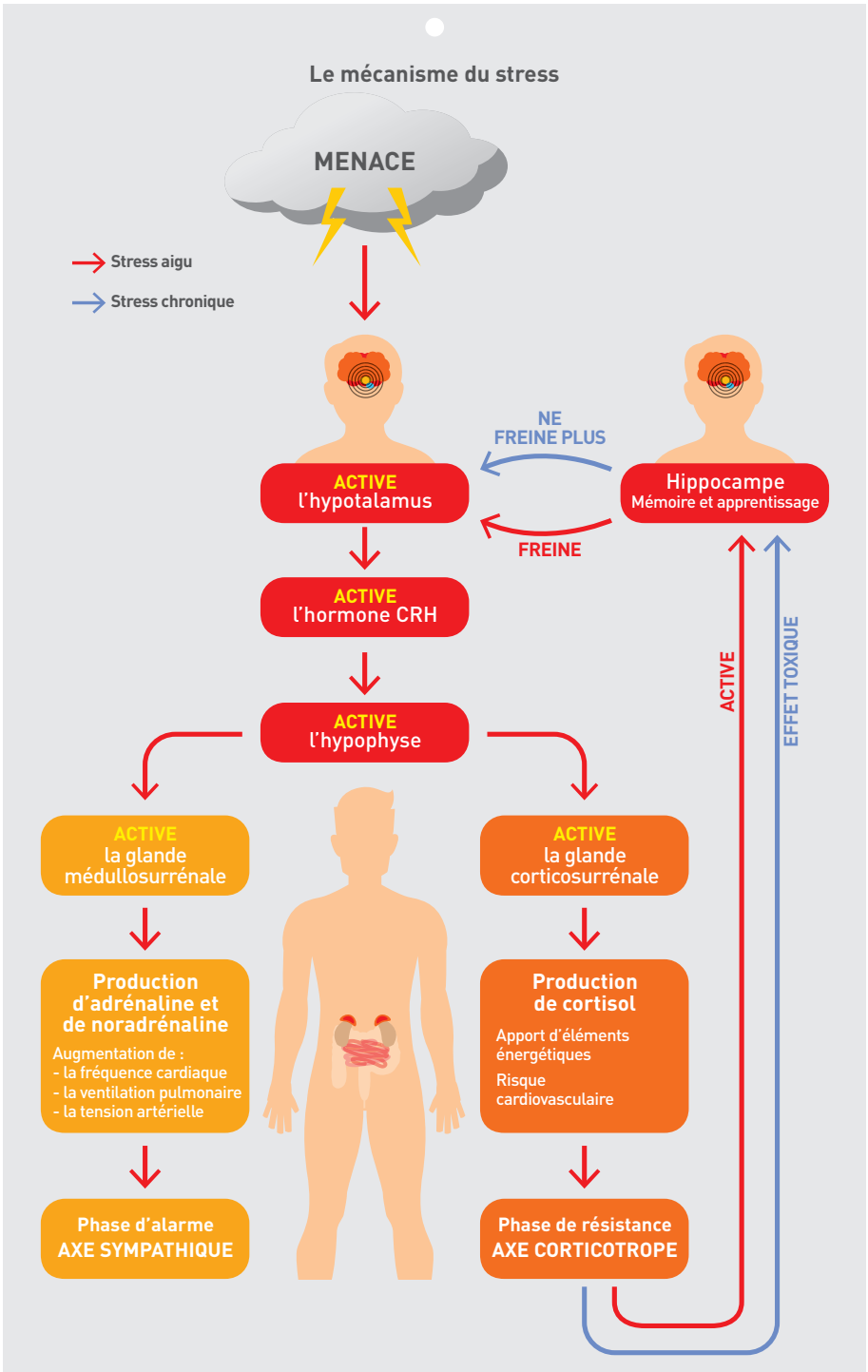
Plusieurs études sérieuses ont mis en évidence le lien entre le stress ressenti par les amateurs de foot et les accidents cardiaques. En 2006, durant la Coupe du monde en Allemagne, les urgences cardiaques des supporters de l'équipe d'Allemagne ont été multipliées par 3,26. Lors de la Coupe du monde de 1998, une augmentation de 25 % du nombre d'admissions pour infarctus a été observée lorsque l'Angleterre a perdu la séance de tirs au but face à l'Argentine !

Le stress : trois temps, deux mouvements

Pour bien comprendre le mécanisme du stress, il est donc fondamental de distinguer le stress dit « aigu », qui est une réaction normale, et le stress dit « chronique », qui est pathologique. Le premier rend compte du fonctionnement naturel du corps lorsqu'il doit faire face à une situation tendue. Le second décrit l'épuisement de l'organisme quand le sujet échoue à apporter une réponse satisfaisante dans le temps. Dans ce cas, la production de cortisol domine avec pour conséquence d'accroître l'inhibition de l'action.

Les stressseurs sont une constante, non évitable, de l'existence. Bien que divers, les événements stressants commandent des réactions biologiques toujours identiques du corps et du cerveau. Lorsqu'il existe une solution d'ajustement, l'individu s'adapte et retrouve son équilibre. En revanche, si les événements sont intenses et durables et qu'il ne parvient pas à dénouer la situation, la réponse peut être coûteuse physiquement, mentalement et émotionnellement.

Si elle illustre bien l'idée que le stress chronique est un engrenage destructeur, alors que le stress aigu est un processus normal qui peut être stimulant, l'opposition fréquemment faite entre « bon » et « mauvais » stress prête à confusion. Il est préférable de distinguer entre stress « aigu » et stress « chronique » pour mieux rendre compte de la réalité physiologique du mécanisme. Et si le stress aigu peut être moteur, il comporte lui aussi des risques pour la santé. Ainsi, prévient la Fédération française de cardiologie, il peut provoquer des accidents cardiaques, en particulier s'il touche un organisme déjà fragilisé, chez une personne à haut risque.



Des Chinois à Selye, la découverte du stress prend son temps

Le mot stress a fait son apparition dans le vocabulaire spécialisé dans les années 1940, avant de devenir, plus récemment, un enjeu de société connu du grand public. Mis sous pression par la complexité de la vie contemporaine et l'urbanisation, l'homme des villes des XX^e et XXI^e siècles aurait « inventé » le stress, quand ses aïeux des champs, protégés par la vie simple et le rythme des saisons, en auraient été épargnés. Alors, le stress, un phénomène de la vie moderne ? Pas si simple. S'il est vrai que l'accélération des changements sociétaux nous contraint à nous adapter en permanence à de nouveaux modes de vie et de travail, la pression de l'environnement n'est pas chose nouvelle. La réalité du stress était présente bien avant que le mot existe !

Du yin dans le yang ?

Ce que nous nommons stress aujourd'hui est une réalité aussi vieille que la vie elle-même. De fait, le stress n'est rien d'autre que le mécanisme mis en place par l'organisme pour s'adapter à une contrainte. Une nécessité d'ajustement consubstantielle à l'existence : l'environnement se transformant, le sujet doit s'ajuster. Avant que ce mécanisme soit décrit sous sa forme contemporaine, des penseurs de l'Antiquité avaient utilisé d'autres notions pour comprendre les changements et les contraintes qui pèsent sur les individus.

Le poids des mots

Stress

Le mot français stress est un emprunt à l'anglais, langue dans laquelle il signifie d'abord force, contrainte, effort, tension. Comme une bonne partie du vocabulaire anglais, le terme vient de l'ancien français qui a donné « destresse » en anglo-normand et « détresse » en français. Dans son sens actuel, le mot est apparu dans les années 1940, d'abord pour désigner ce qui agresse l'individu, puis l'état de perturbation et de tension qui en résulte. Le mot anglais stress est utilisé aussi bien pour désigner le facteur déclenchant que la réponse à ce stimulus. En français, on réservera le terme stresser à la cause et celui de stress à l'état de l'organisme.

En Chine, le cosmos a longtemps été perçu comme un système de forces en équilibre. Le *qi*, souffle primordial de l'univers exprimé par le *yin* et le *yang*, doit se trouver en état d'équilibre pour que règne l'harmonie. La présence et l'agencement des énergies féminine (*yin*) et masculine (*yang*) à la Cour de l'empereur de Chine, permettait par exemple d'expliquer des situations climatiques particulières, notamment les sécheresses. Ces conceptions cosmogoniques s'appliquent

de la même façon à la compréhension de la santé humaine. Le corps est un système en permanence soumis à des forces extérieures auxquelles il doit répondre et s'adapter afin de maintenir l'équilibre.

La Grèce ancienne a développé des conceptions similaires, caractérisées à la fois par la correspondance entre le cosmos (macrocosme) et le corps (microcosme), et par la nécessité de conserver un équilibre des forces. Marquée par la médecine d'Hippocrate, l'idée de santé y est inséparable de celle d'harmonie. Celle-ci est menacée en permanence par l'évolution de l'environnement, imposant à l'individu de s'ajuster sans cesse aux nouvelles contraintes.

Les Grecs et les Chinois connaissaient-ils le stress ?

Oui, mais ils ne disposaient pas de mot pour le nommer. Plusieurs exemples montrent que, comme d'autres civilisations, ils avaient placé l'idée d'équilibre au centre de leur compréhension du monde et de l'homme. Cette notion leur permettait de décrire des mécanismes proches de ce que l'on nomme aujourd'hui stress. Ainsi, s'il faut bien sûr se garder de l'anachronisme consistant à user des mots nouveaux pour décrire des situations antérieures, il faut convenir que, comme tous les autres organismes vivants, les hommes, de Grèce, de Chine ou d'ailleurs, de l'Antiquité comme du Moyen-Âge, étaient soumis à la pression de leur environnement et devaient faire face à de constantes contraintes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'équilibre selon Hippocrate

Selon ce médecin grec (-460/-377), l'homme est composé de quatre éléments primordiaux (eau, terre, air et feu), auxquels sont associées des qualités (sec, chaud, froid et humide). Ils définissent des humeurs (sang, phlegme, etc.), dont la prédominance dessine des types de caractères (sanguin, bileux, mélancolique ou flegmatique). Semblable au cosmos, le corps est un univers miniature soumis aux conflits perpétuels des qualités des éléments et donc des humeurs. Lorsque celles-ci ne sont pas en équilibre, la maladie s'installe.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chevaliers aussi étaient exposés !

Thomas Kristian Heebøll-Holm, du Saxo Institute, université de Copenhague, a scruté les écrits du chevalier Geoffroi de Charny à la recherche de traces de stress post-traumatique. Né aux alentours de 1300 et tué à la bataille de Poitiers en 1356, il est l'un des chevaliers les plus respectés de son temps et l'auteur de plusieurs ouvrages de chevalerie. Il décrit une réalité dure, faite d'une violence qui n'est pas exercée par plaisir mais pour la nécessité de maintenir la justice et l'ordre. Pour le chercheur danois, aucun doute : le récit de Geoffroi de Charny permet de conclure à la présence de ce que l'on nommerait aujourd'hui des symptômes de stress post-traumatique !

De l'homéostasie de Claude Bernard au stress de Selye

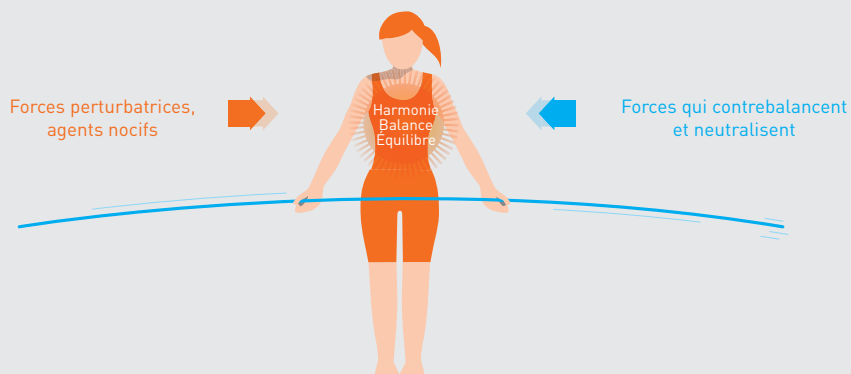
Quelles que soient les définitions du stress, toutes ont en commun une référence à l'équilibre, si important pour les Grecs ou les Chinois comme déterminant de la santé. Au XIX^e siècle, le Français Claude Bernard, l'un des pères de la médecine moderne, traduit cette vision cosmogonique de l'harmonie à l'échelle des systèmes biologiques au moyen de la notion d'homéostasie. Forgé sur les mots grecs *hómoios*, « similaire », *stásis*, « stabilité, action de se tenir debout », le mot désigne la capacité d'un milieu à rester stable en dépit des contraintes qui s'exercent sur lui. Cela signifie que l'organisme ajuste en permanence ses équilibres physiologiques afin de s'adapter aux changements corporels et émotionnels issus des perturbations environnementales. Dans le cadre du stress, l'homéostasie désigne plus spécifiquement l'équilibre physico-chimique du corps qui doit rester constant (glycémie, température, etc.).

À la fin des années 1920, le physiologiste américain Walter Bradford Cannon (1871-1945) a expliqué que « *les mécanismes régulant l'homéostasie sont sous l'emprise de contraintes, de "forces" (stress en anglais, stresseur en français) et, de ce fait, répondent par des changements, des "déformations" (strain en anglais) que ces mécanismes devront ramener vers l'état d'équilibre* » (Inserm, 2011). Si le mot stress n'existe pas encore dans le sens qu'on lui connaît aujourd'hui, le principe est là.

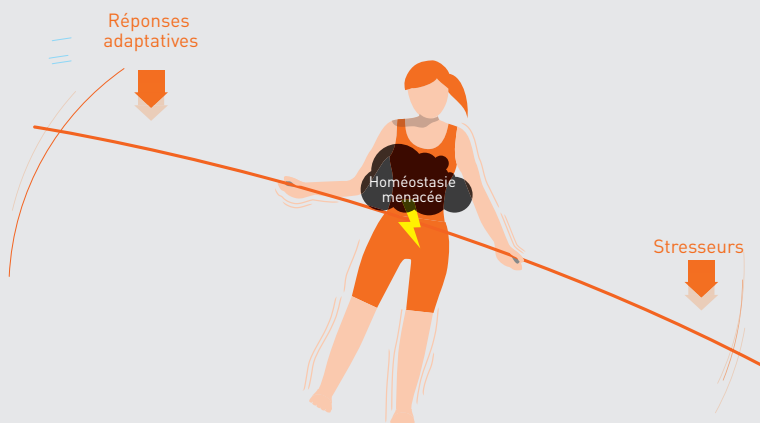
Hans Selye (1907-1982), médecin et endocrinologue hongrois, découvre le stress proprement dit. En 1925, alors qu'il est encore étudiant, il conçoit la théorie du syndrome général d'adaptation (SGA), conception qu'il approfondit toute sa vie. Onze ans plus tard, il publie dans *Nature* un court texte rendant compte du processus du stress, découpé en trois phases : la réaction d'alarme, la phase de résistance et, enfin, la phase d'épuisement. Il décrit le stress comme l'ensemble des mécanismes physiologiques et psychologiques enclenchés par un sujet pour s'adapter à une situation nouvelle. Lorsque l'organisme doit faire face à un stimulus (stresseur), il produit deux réactions, l'une spécifique, destinée à lutter contre l'agression subie, l'autre non spécifique, visant à rétablir l'état d'équilibre (homéostasie) menacé par la première réaction. Par exemple, en cas de froid, l'organisme augmente sa chaleur corporelle. Cette réponse spécifique perturbant l'équilibre interne, une seconde réaction, dite non spécifique, s'enclenche alors pour rétablir l'homéostasie. Si la demande faite à l'organisme est trop coûteuse, l'adaptation échoue, le sujet s'épuise dans le processus et des troubles physiques surviennent.

Equilibre et stress

Homéostasie



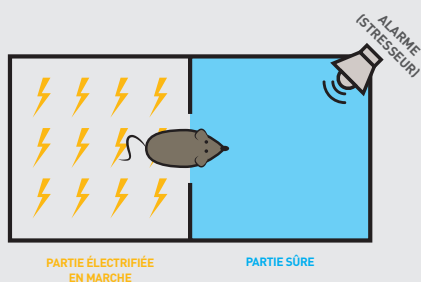
Stress



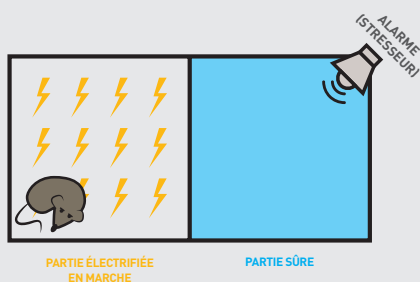
L'éloge de la fuite

Dans *Mon oncle d'Amérique*, film d'Alain Resnais sorti en 1980, Henri Laborit expose son expérience réalisée sur des rats. Un animal est enfermé dans une cage comportant deux espaces séparés par une porte. L'un peut être électrifié, l'autre est sûr. Prévenu par une alarme sonore, le rat est stressé par des décharges de courant.

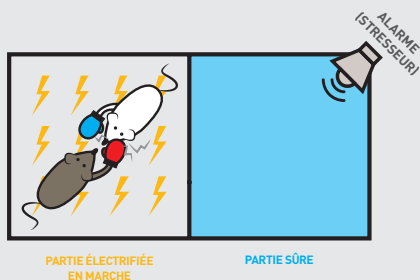
Situation 1 : après un temps d'apprentissage, le rat se replie dans l'espace sûr dès qu'il entend l'alerte. Cette réaction de fuite permet au rat de maintenir son équilibre biologique.



Situation 2 : si la porte de communication est fermée, le rat est sans solution. Toute action est inutile, il développe alors un comportement d'inhibition et court de graves risques sanitaires.



Situation 3 : si un autre sujet est introduit dans la cage et qu'aucun ne peut fuir, alors ils se battent et, fait étonnant, ne dépérissent pas. Ainsi, bien qu'inefficace à supprimer le stress, la lutte permet au rat d'éviter les effets délétères du stress sur son organisme.



Henri Laborit transpose à l'homme sa théorie sur la fuite, la lutte et l'inhibition de l'action. Dans nos sociétés policées, explique-t-il, qui bannissent l'agressivité, la fuite est souvent la seule solution socialement acceptable. Si l'homme ne peut ni fuir ni combattre, alors, comme le rat, toute action est inhibée et il dépérit.

L'adaptabilité du corps face au stress

Depuis Selye, la non-spécificité du syndrome général d'adaptation a été remise en cause. Elle implique en effet que tous les individus devraient réagir de la même façon aux facteurs de stress, et cela indépendamment de l'environnement. Or cela ne se vérifie pas. Ce qu'il est donc important de retenir, c'est que le syndrome général d'adaptation décrit un phénomène dans lequel les pathologies liées au stress ne viennent pas d'une cause extérieure au corps (comme un virus ou une bactérie), mais de la réaction du corps lui-même face à une agression de son environnement. Avec le stress chronique, l'organisme humain est victime de l'excès de ses propres mécanismes de défense biologique, et en particulier de l'excès de cortisol.

L'idée d'un épuisement dû au stress a été reprise par le chirurgien et neurobiologiste français Henri Laborit (1914-1995). Disciple et ami de Selye, il a développé en particulier la théorie de l'inhibition de l'action selon laquelle un sujet exposé à un stress répété auquel il ne peut répondre par la fuite ou la lutte développe des troubles psychiques et somatiques. Pour lui, c'est l'inhibition de l'action qui provoque l'épuisement de l'organisme. Les explications neurobiologiques du stress mettent ainsi l'accent sur une notion clé : le pouvoir d'agir. C'est la perte de cette faculté d'action qui, pour Philippe Davezies, fait courir le risque de la décompensation (Davezies, 2008). Selon cet enseignant-chercheur en médecine et santé au travail, le sentiment de maîtrise de notre capacité d'action est un des éléments qui détermine nos évaluations des situations de stress et nous permet de construire des réponses adaptées.

Le poids des mots

Décompensation

Désigne la rupture, souvent brutale, de l'équilibre physiologique d'un organisme maintenu par des mécanismes de compensation qui empêchaient l'apparition de troubles fonctionnels ou métaboliques.

Vrai ou faux ?

Le stress fait monter la tension artérielle

 **FAUX.** Le Comité français de lutte contre la pression artérielle explique que si le stress peut provoquer des montées de tension ponctuelles, il n'est pas à l'origine de l'hypertension artérielle. Pourquoi ? La pression artérielle n'est pas stable. Elle fluctue au cours de la journée pour s'adapter à l'activité physique ou à l'état émotionnel. La pression artérielle d'une personne agitée par un événement stressant est plus élevée qu'au repos. Mais ensuite, la tension revient à son niveau de base. Il faut savoir aussi que les recours, par ailleurs efficaces pour juguler son stress (relaxation, yoga, gestion comportementale, etc.) ne soignent en rien l'hypertension artérielle.

Du stress des plantes au stress de l'homme

« Le stress, c'est la vie, sans stress, c'est la mort ». Cette formule du « découvreur » du stress, Hans Selye, montre à quel point le stress est indispensable au vivant. Principe fondamental de l'adaptation, et donc de l'évolution des individus et des espèces, il est la réponse physiologique grâce à laquelle l'organisme s'ajuste à son environnement. On le trouve bien sûr chez les animaux, dont l'homme, mais également chez les végétaux.

Pas de survie sans stress

Tous les végétaux résistent, temporairement et dans les limites de leur tolérance, à des variations de leur environnement. En cas de sécheresse, une plante subit un stress hydrique de type abiotique. Pour faire face à la déshydratation, elle modifie sa

physiologie (fermeture des stomates, changement de la pression osmotique, etc.) et compense le changement de conditions. S'il pleut ou qu'elle est arrosée, elle retrouve son équilibre.

Quant aux plantes bi-annuelles, pour échapper au stress provoqué par le froid, elles entrent en dormance lorsque les températures s'abaissent.

Si l'exposition au stress se prolonge de façon graduée, les plantes sont capables d'accroître leur tolérance. On dit qu'elles s'acclimatent quand la réponse développée ne concerne qu'un individu et n'est pas transmise aux générations suivantes. On dit qu'elles s'adaptent lorsque les modifications rendent les plantes résistantes à l'agression et leur donnent un avantage dans la sélection naturelle. Grâce à leur résistance supérieure, elles prendront progressivement la place des plantes incapables de résister au stress, qui disparaîtront.

En conclusion, deux points sont importants à retenir. D'abord, sans stress, pas de survie. Ensuite, le stress est un facteur de l'évolution en ce qu'il permet aux organismes de s'adapter à la transformation de leur environnement.

Le poids des mots

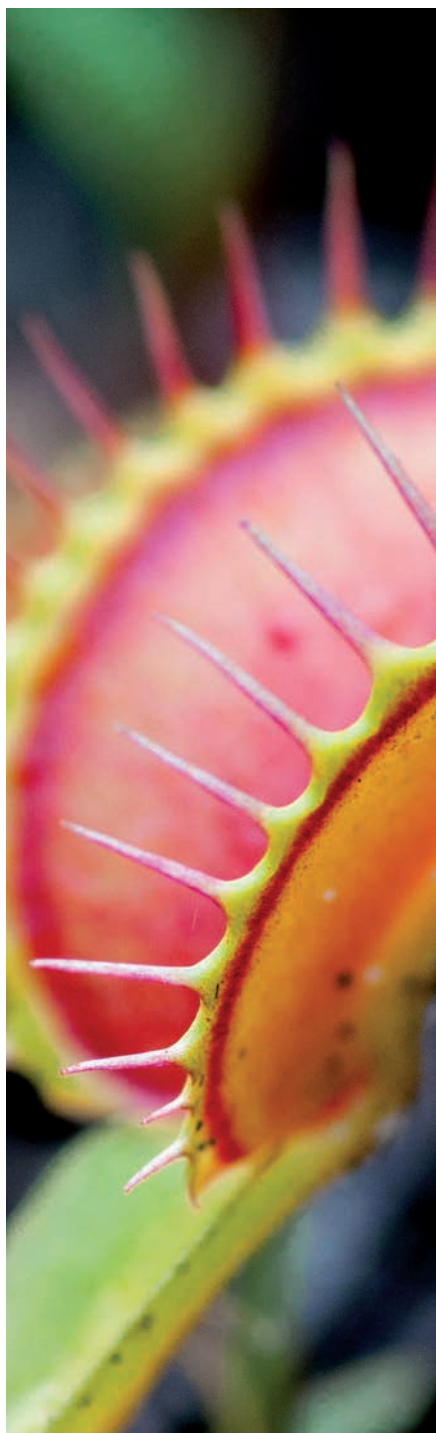
Stress biotique

Le stress biotique est causé par un organisme vivant : insectes, virus, bactéries, etc.. Le stress abiotique est le produit d'une variation environnementale : chaleur, vent, manque d'eau, etc.

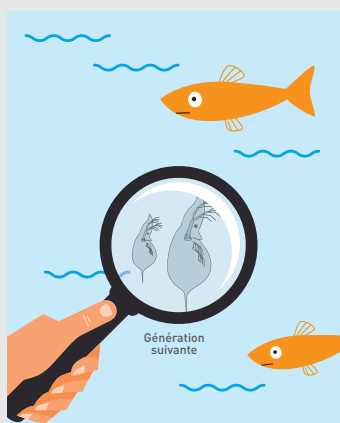
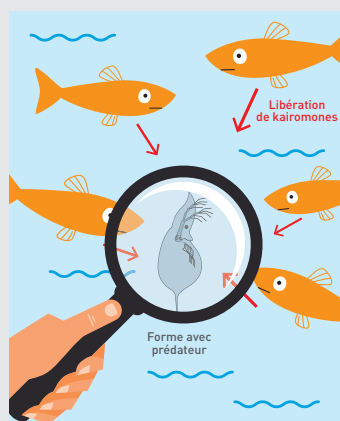
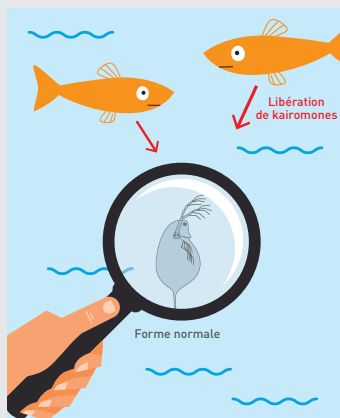
Le stress est également au cœur du processus de survie des animaux et des premiers hommes. En stimulant l'organisme et en le préparant pour la lutte ou la fuite, il permet d'échapper aux périls de la vie sauvage. Reprenant des travaux antérieurs, dont ceux du psychologue britannique Jeffrey Alan Gray, le médecin Jacques Fradin, explique que le stress a constitué un mécanisme de défense et de survie « primitif » parfaitement adapté à l'environnement rude des premiers hominidés. Situé au cœur du cerveau reptilien, le processus de cette forme de stress qu'il appelle « animal et défensif », fonctionne de manière inconsciente et instinctive. Il active les réflexes permettant de répondre dès qu'un danger est détecté. Ce chercheur en sciences cognitives explique encore que, au fil de l'évolution, le développement des structures cérébrales a permis l'adaptation des différentes espèces à leur milieu et modulé les mécanismes primitifs du stress, notamment chez l'homme.

« Tant que l'homme sera mortel,
il ne sera jamais décontracté. »

Woody Allen



Comment les daphnies s'adaptent en présence de prédateurs



Dans l'évolution, le stress joue le rôle de mécanisme adaptatif

La variation de l'environnement produit un stress qui conduit l'organisme à s'adapter aux conditions qu'il rencontre. Or le mécanisme du stress favorise une « mémoire » de la réponse au stress, ce qui permet une plus grande agilité adaptative : une fois qu'il a été exposé à un événement stressant, le cerveau sait comment répondre. En cas de contrainte forte, celui-ci peut même se modifier. C'est ce qu'on appelle la plasticité phénotypique, qui signifie que le code génétique s'exprime différemment selon l'environnement. Enfin, cette adaptation à un stress peut, dans certaines circonstances, être transmise aux générations suivantes. Après sélection naturelle ou artificielle, le phénotype apparu en réponse à des conditions environnementales particulières sera présent en l'absence du stress, offrant une meilleure adaptation de l'organisme. Par exemple, les daphnies, ou puces d'eau, réagissent à la présence de leurs prédateurs qui libèrent dans l'eau une molécule appelée kairomone. Celle-ci joue un rôle d'alarme et provoque un stress sur les daphnies. En contact prolongé avec les poissons, les puces d'eau développent un rostre qui diminue leur prédation. Ce caractère se transmet à la génération suivante même si elle n'est pas exposée.

Quelle place pour le stress « animal et défensif » à l'heure du thé ?

Si le mécanisme du stress s'est transformé avec l'évolution du cerveau humain, qu'est-il devenu aujourd'hui ? Toujours selon le docteur Jacques Fradin, dans les sociétés en paix, les causes universelles du stress sont rares. Ce phénomène « *animal et défensif* » a laissé la place à un stress « *humain et cognitif* ». Dans cette compréhension

du stress d'abord développée par Richard Lazarus dans les années 1960, ce n'est pas la situation en elle-même, qui est facteur de stress, mais son interprétation. On parle de stress cognitif. L'accent est mis sur ce que nous comprenons d'une interaction avec l'environnement. On parle aussi de « stress perçu », lorsque les facteurs de stress sont de nature psychosociale pour indiquer qu'il s'agit toujours d'une réaction individuelle.

Une question de sensibilité

Les stressors psychosociaux sont liés aux représentations mentales, conscientes ou non, d'une situation. L'exemple de la détonation d'un revolver est intéressant pour le mesurer.

Objectivement entendre un tel bruit, qui représente une grave menace, est une cause légitime de stress. Le même bruit reconnu comme une pétarade de mobylette est juste gênant, mais pas stressant.

Une étude de l'Inserm de 2011 le confirme : *« Physique ou psychique, seule l'évaluation par le sujet et son système nerveux donnera à la menace potentielle le statut de stressor »*. L'importance de l'interprétation individuelle des causes de stress fait dire à certains chercheurs comme Jacques Fradin que près de 90 % des situations de stress rencontrées aujourd'hui ne sont pas provoquées par des « causes externes réelles ». C'est aussi une façon d'expliquer combien le stress peut varier d'une personne à l'autre.

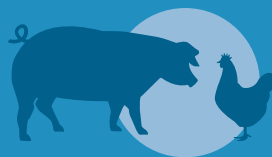
Non seulement nos réponses ne sont pas identiques, certains étant plus sensibles au stress que d'autres, mais nous ne faisons pas tous d'une même situation un facteur de stress.

Le rôle du stress cognitif

Comme celui de nos lointains aïeux, le stress est une réponse à un changement que nous percevons dans notre environnement et nous aide à mobiliser les ressources pour nous y adapter. Comme, la plupart du temps, il n'a plus de valeur défensive, on pourrait s'étonner que l'individu moderne se perçoive si souvent en état de stress. C'est que le stress, comme alarme, ne se déclenche pas seulement en cas de danger de mort, mais retentit selon nos représentations individuelles et collectives et l'enjeu qui les accompagne (pression temporelle, sociale, familiale ou professionnelle).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les animaux d'élevage sont aussi soumis au stress



Bien qu'ils soient nourris et protégés contre le froid, les animaux d'élevage sont nombreux à être stressés. Ils ne souffrent pas de menaces directes et bénéficient d'un environnement relativement stable, et pourtant... Plusieurs études montrent qu'ils sont souvent en état de stress chronique dû au bruit, au confinement, à des promiscuités qu'ils ne peuvent éviter. Cela affecte leur santé, leurs comportements... et la qualité de leur viande.

Stress, le compagnon d'une vie ?

Selon une idée reçue, le stress ne serait associé qu'à des événements douloureux. Des chercheurs ont pourtant montré qu'il accompagnait aussi des moments heureux, mais bouleversants, comme un mariage ou une naissance ! Pour le comprendre, il faut se souvenir que le stress est un mécanisme d'ajustement qui se déclenche en fonction des perceptions que chacun se fait d'une situation. Il peut donc être présent à toutes les étapes de la vie, et pas seulement chez l'actif urbain à l'emploi du temps surchargé par sa vie professionnelle !

L'échelle du stress de Holmes et Rahe

Élaborée en 1967 par les psychiatres Thomas Holmes et Richard Rahe, elle mesure la difficulté de s'ajuster à un événement. 43 situations sont associées à une valeur — de 100 pour la plus complexe à surmonter, le décès d'un conjoint, à 11, la plus simple, une infraction à la loi. Cette échelle qui établit un lien entre l'environnement psycho-social et certaines maladies avait initialement pour objectif de prédire les risques sanitaires à partir de l'histoire des individus. Critiquée en ce qu'elle installe un lien mécanique entre stress et situation de stress, elle a le mérite de bien montrer la diversité des facteurs de stress, événements négatifs mais aussi positifs présents tout au long de la vie.

Mode d'emploi : le score total est constitué de la somme des points associés aux événements vécus durant les douze derniers mois. S'il est supérieur à 300, Holmes et Rahe pronostiquent un risque élevé de maladie.

Ça commence avant la naissance !

Tout stress maternel n'est pas nocif pour le fœtus, expliquent les pédopsychiatres Luc Roegiers et Françoise Molénat, qui rappellent qu'il s'agit d'un phénomène d'adaptation naturel. De plus, le fœtus en serait partiellement protégé. Des chercheurs de l'université d'Édimbourg, en Écosse, ont récemment découvert, dans le placenta et le cerveau du fœtus, la présence d'une enzyme (la 11β-HSD2) qui le préserverait en partie du cortisol de sa mère.

Toutefois, lorsqu'une future mère est fortement stressée, les glucocorticoïdes qu'elle secrète passent la barrière placentaire qui protège le fœtus d'une partie des toxiques et des pathogènes. Le cortisol circule alors dans le sang du fœtus, ce qui fragilise l'enfant et peut avoir un effet (réel mais limité) sur sa croissance et son comportement (hyperémotivité, troubles du sommeil, etc.).

L'échelle du stress de Holmes et Rahe

ÉVÈNEMENTS	SCORE
Mort du conjoint	100
Divorce	73
Séparation maritale	65
Fin de détention en prison	63
Mort d'un membre de la famille proche	63
Accident ou maladie professionnelle	53
Mariage	50
Licenciement	47
Réconciliation maritale	45
Mise à la retraite	45
Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Difficultés sexuelles	39
Entrée d'un nouveau membre dans la famille	39
Réaménagement professionnel	39
Changement de statut financier	39
Décès d'un ami proche	38
Changement d'orientation professionnelle	37
Changement de fréquence des disputes conjugales	36
Hypothèque supérieure à 12 000 euros	35
Échéance d'un emprunt ou saisie d'hypothèque	31
Changement de responsabilité au travail	30
Départ du foyer d'un fils ou d'une fille	29
Ennuis avec la justice	29
Réalisation personnelle incomplète	28
Début ou fin d'activité professionnelle	26
Début ou fin de scolarité	26
Changement dans les conditions de vie	25
Révision de ses habitudes personnelles	24
Difficultés avec son patron	23
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20
Changement de résidence	20
Changement d'école	20
Changement de distraction	19
Changement d'activité religieuse	18
Hypothèque ou prêt inférieur à 12 000 euros	17
Changement dans les habitudes de sommeil	16
Changement dans les fréquences de réunions familiales	15
Changements dans les habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fête de Noël	12
Violations mineures de la loi	11

L'affectivité source de stress

L'école est un lieu de plaisirs et de craintes mêlés. L'enfant s'ouvre sur le monde mais, chez les petits, cette phase de socialisation est parfois facteur de stress important. Encore peu autonomes, ils sont très dépendants et focalisés sur leurs émotions. En maternelle et en primaire, le stress peut naître du sentiment que le maître ou la maîtresse ne les aime pas ! Difficile toutefois d'objectiver le stress des enfants. Des formes d'expression psychosomatiques peuvent se manifester, comme de l'irritabilité, des troubles du sommeil, etc., mais il est malaisé de relier ces signes de stress à leur cause réelle, d'autant que les affects des parents jouent aussi leur rôle. C'est pourquoi, en 2005, l'Association des parents d'élèves de l'enseignement libre (Apel) a procédé à une étude sur la perception, par les parents, du stress de leurs enfants à l'école. 22 % d'entre eux estiment que leur enfant est stressé dès la maternelle. En cause, les relations avec les camarades – en particulier les moqueries, les rivalités, l'envie de s'intégrer – qui sont, avec 14 %, le premier facteur de stress à l'école, devant l'angoisse liée aux notes et à l'évaluation (12 %) et l'inadaptation du système aux besoins de l'enfant (12 %).

Harcèlement : attention danger

Menaces, moqueries, insultes, humiliations... autant d'événements fréquents des cours de récréation aux conséquences parfois graves, voire dramatiques, lorsqu'ils ciblent systématiquement un élève. Psychologique ou physique, le harcèlement touche 10 % des jeunes et en pousse certains au suicide. Si le phénomène n'est pas nouveau, les médias sociaux peuvent l'amplifier en surexposant les jeunes.

Une pression scolaire croissante

Plus tard, au collège et au lycée, la pression de l'excellence est davantage encore une occasion de stress (21 % et 22 %). Mais tous les élèves ne réagissent pas de la même façon. Certains parviennent à répondre à la demande et s'adaptent aux attentes du système scolaire. D'autres vivent cette expérience comme une souffrance. En situation de fort stress, ils peuvent développer des troubles du sommeil et de la concentration, des maux de ventre, qui peuvent aller jusqu'à la phobie scolaire. Selon les données françaises de l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), 21,4 % des élèves de collège déclaraient éprouver, en 2010, « assez » ou « beaucoup » de stress à cause du travail scolaire [Godeau, Navarro, Arnaud, dir., 2012]. En cause également, la pression exercée par les parents pour que leurs enfants décrochent de bonnes notes et intègrent les meilleurs établissements. Les psychologues Serge Lacoste, Sylvie Esparbès-Pistre et Pierre Tap, qui se sont intéressés aux élèves de 12 à 20 ans, retiennent que pour ces jeunes, le doute est un facteur important de stress. Il se traduit par le sentiment de ne pas être sûr de pouvoir répondre à la demande des parents, des professeurs et, plus largement, du système scolaire.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress coûte cher aux entreprises

634 professionnels ont été interrogés sur la « *perception du stress par les services des ressources humaines* » en novembre 2012. À la question du coût du stress pour l'entreprise, 26 % des directeurs de ressources humaines évaluent l'impact financier entre 5 et 10 % de la masse salariale, par le biais de l'absentéisme et des arrêts de travail.

Stress et nouvelles technologies



Parmi les facteurs de stress, la pression des nouvelles technologies brouille la frontière entre les temps professionnels et personnels. 61 % des salariés ayant accès à leurs mails professionnels en dehors du bureau les consultent régulièrement le soir. 47 % les consultent également régulièrement le week-end et 43 % pendant les vacances, ce qui représente une source de stress pour près d'un salarié sur deux. C'est pourquoi des chartes de bonnes pratiques se développent dans les entreprises qui s'engagent à restreindre l'accès aux messageries professionnelles en soirée et les week-ends.

Le monde professionnel à la loupe

Dans le contexte particulier du travail, le stress a progressivement fait l'objet de l'attention croissante des chercheurs – psychologues et sociologues, notamment –, et du monde de l'entreprise, avant de s'imposer dans le débat public.

La plupart des études s'accordent à définir le stress professionnel comme un déséquilibre. Pour certains sociologues, ce déséquilibre réside dans l'écart entre la demande professionnelle et la récompense – qu'elle soit symbolique, sociale, financière, etc. Pour d'autres, il tient à la différence entre une demande psychologique forte et une latitude décisionnelle faible. Et il serait aggravé lorsque l'individu ne bénéficie que d'un faible soutien social dans l'entreprise ou en dehors. Les observations plus récentes de la neurobiologie vont dans le même sens et évoquent le « pouvoir d'agir » qui protégerait du stress.

L'emploi aussi peut être dur

Si le travail peut être stressant, ne pas en avoir l'est aussi. En réalité, c'est moins le travail qui est en cause que les conditions dans lesquelles il est exercé et, pour ceux qui n'en ont pas, la nécessité d'en trouver. Faire face aux obligations de la vie de tous les jours sans emploi est de fait une source de stress importante qui explique que le chômage compte parmi les facteurs de stress chronique (Mouzé-Amady, 2014). De même, la retraite peut amener un stress important. Dans ce cas, c'est l'ajustement de l'individu à son nouveau statut qui peut être source de difficulté. Il lui faut faire coïncider sa représentation sociale avec la réalité qu'il vit désormais. Sur l'échelle de Holmes et Rahe (voir page 25), la mise à la retraite arrive même en 10^e position des événements auxquels il est difficile « *de s'ajuster* » !



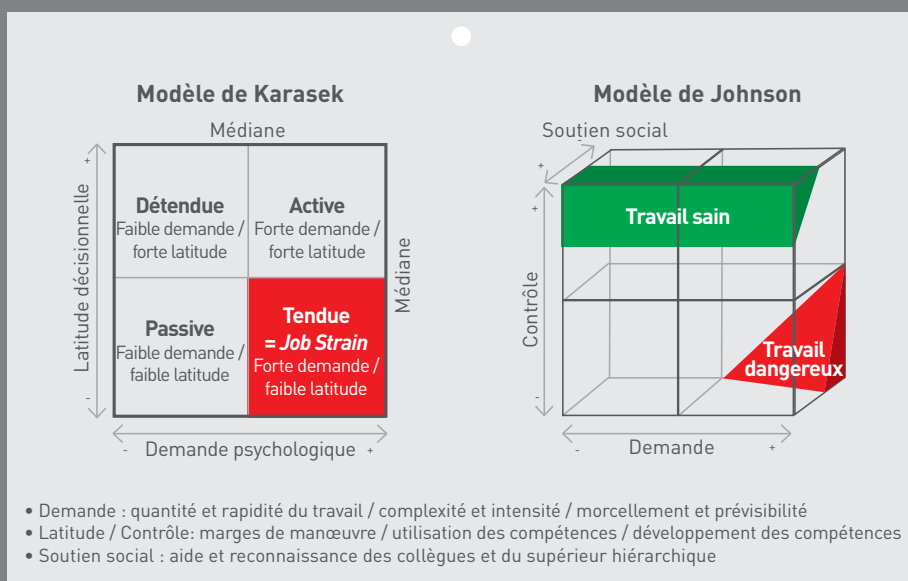
Stress au travail : un modèle, deux références

Développé par le sociologue et psychologue américain Robert Karasek à la fin des années 1970, le modèle « demande – autonomie » définit le stress comme un déséquilibre entre la « *demande psychologique* » et la « *latitude décisionnelle* ». Quatre états sont alors définis qui permettent de qualifier les situations de travail.

Cette approche a le mérite de distinguer stress et souffrance professionnelle grâce à la notion de *job strain* (ou « tension au travail »). Associant forte demande psychologique et faible latitude décisionnelle, elle ne se superpose pas tout à fait à la notion de stress car « *les salariés soumis à une forte demande dans leur travail mais disposant de marges*

importantes pour y faire face, sont aussi nombreux à trouver leur travail très stressant » (INRS, 2008). Le *job strain* caractérise donc une situation où le risque lié au stress est maximum car l'individu n'estime pas disposer des moyens nécessaires pour répondre à la pression du travail. En 1989, Jeffrey V. Johnson ajoute une troisième dimension : le soutien social dans l'entreprise ou en dehors.

Ce sont ces modèles qui inspirent la définition de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail : « *Le stress est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences* ».



Quelles seraient les deux caractéristiques principales du travail idéal ?

Cette enquête de Radio France, réalisée en juillet 2011 auprès de 5 369 auditeurs, montre à quel point les salariés sont attachés à ce qui donne un sens à leur travail.



48,1 %

UN TRAVAIL QUI VOUS PERMET
DE CONTINUER À APPRENDRE



40,6 %

UN TRAVAIL QUI VOUS DONNE L'IMPRESSION
DE RÉUSSIR QUELQUE CHOSE



28,6 %

UN TRAVAIL QUI VOUS REND UTILE



27,1 %

UN TRAVAIL QUI CONTRIBUE
AU LIEN SOCIAL



23,7 %

UN TRAVAIL QUI VOUS LAISSE
BEAUCOUP DE TEMPS LIBRE



17,9 %

UN TRAVAIL QUI PERMET DE RENDRE
NOTRE PLANÈTE HABITABLE



9,6 %

UN TRAVAIL OÙ VOUS GAGNEZ
BEAUCOUP D'ARGENT

Urgentiste ou postier : qui est le plus stressé ?

Urgentiste, trader, aiguilleur du ciel... Certains métiers paraissent particulièrement exposés au stress ! La psychosociologue Nicole Aubert cite une étude d'Aéroports de Paris selon laquelle les contrôleurs aériens, bien qu'exposés à des stressseurs importants, ne manifestent que très peu de signes pathologiques de stress. De manière contre-intuitive, l'enquête Sumer 2003 établit, elle, que les plus stressés sont les ouvriers non qualifiés des industries de process (40 %), du textile et du cuir (39 %), les opérateurs informatique (39 %) et les caissiers et employés de libre service (36 %). Quant aux agents de la fonction publique, ils vivent également des situations de stress croissantes, notamment depuis la mise en place de la révision générale des politiques publiques (RGPP) de 2007. Ils souffrent à la fois d'une mauvaise image dans le public, associée à une réorganisation forte de leurs conditions et modes de travail, qui se heurtent parfois à leurs valeurs et conception du service public (Volkoff, 2013).



Un phénomène variable selon les personnes et les cultures

Le stress est un processus physiologique standard qui peut sembler universellement partagé. Mais si la réponse est presque toujours la même, les stressors, c'est-à-dire les événements qui provoquent une réaction de stress, varient selon les personnes et les cultures. Ainsi, chacun répond selon son histoire et son caractère, mais aussi ses références culturelles et les attentes sociales qu'il partage avec ses contemporains.

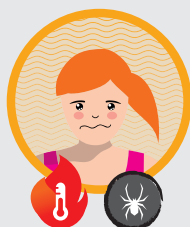
Tous différents

Les différences individuelles face au stress relèvent à la fois de l'inné, c'est-à-dire de nos gènes, et de l'acquis, c'est-à-dire de notre histoire personnelle.

Les chercheurs ont ainsi remarqué que le sexe intervient dans la variabilité des réactions aux stressors. S'il est difficile d'en tirer des conclusions sur les stressors, l'enquête Sumer 2003 a montré que les femmes sont 28,2 % à vivre des situations de travail tendues contre seulement 19,6 % des hommes. Le genre, qui se détermine par construction sociale et non par la seule présence du chromosome Y, est lui aussi un facteur différenciant. Les hommes seraient davantage sensibles au stress lié à la performance et les femmes à celui impliquant un rejet social (Inserm, 2011). Le stress est enfin associé à des pathologies différentes selon qu'on est une femme ou un homme.

Pathologies liées au stress en fonction du sexe

TENDANCE CHEZ LES FEMMES



Maladies auto-immunes
Anxiété, dépression, phobies et troubles paniques

TENDANCE CHEZ LES HOMMES



Maladies coronariennes ou infectieuses
Comportements antisociaux et addictions aux drogues

J'ai hérité d'un stress

Plusieurs études récentes ont montré que la sensibilité au stress pouvait se transmettre génétiquement. On parle alors de « d'hérabilité du stress », un facteur non négligeable qui serait de l'ordre de 30 à 40 % pour le stress biologique ou environnemental. Ainsi sont mises en évidence des causes génétiques dans la façon dont les individus répondent aux situations de stress.

Mais nos gènes ne nous déterminent pas entièrement. Des facteurs environnementaux comme la pollution, l'alimentation, les drogues ou encore le vieillissement, modifieraient l'expression des gènes en cause dans la mécanique du stress. C'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Une étude conduite en 2010 sur 150 salariés travaillant en trois-huit pour certains, en horaire de jour pour les autres, tendrait à valider la présence d'effets épigénétiques sur le stress ressenti (Inserm, 2011).

« Si un problème a une solution,
il ne sert à rien de s'inquiéter.
Mais s'il n'en a pas, alors
s'inquiéter ne change rien. »

Proverbe tibétain

Le poids des mots

Résilience

Issu, comme le mot « stress », des sciences physiques, « résilience » désigne la propriété d'un matériau à résister à la déformation. Transposée à partir des années 1950 dans le domaine de la psychologie, elle y est comprise comme *« la capacité d'un organisme à supporter l'adversité et à faire face à des stressseurs subséquents avec une réponse de stress faible ou même inexistante »* (Karatsoreos et McEwen, 2013).

L'une des premières études sur la résilience est celle d'Emmy Werner. Cette psychologue américaine a étudié l'évolution de près de 700 enfants, de leur naissance dans les milieux défavorisés de Hawaï jusqu'à l'âge adulte. Elle a montré que nombre d'entre eux avaient été capables de trouver des réponses pour surmonter leur handicap social de départ.

À la charnière entre processus biologiques, génétiques et psychologiques, les mécanismes de résilience au stress sont aujourd'hui au cœur des travaux cherchant à éclairer la variabilité des réponses individuelles aux stressseurs. Des études récentes ont montré qu'une forme de résilience pouvait être obtenue par exposition à des situations de stress. Appelée « inoculation au stress ou immunisation comportementale », ce phénomène pourrait être une piste de traitement et de prévention.

Le poids des mots

Karoshi, le burn-out japonais

Le terme *karoshi* désigne la mort par arrêt cardiaque lié à un surmenage ou à un stress trop important. Officiellement reconnu par l'État japonais, il fait l'objet de campagnes de prévention depuis les années 1980. Le mot *Karojisatsu* renvoie, lui, aux suicides attribués au stress ou à un excès de travail. En cause, une forte précarité associée à une représentation collective particulièrement engageante du travail qui conduit les salariés à œuvrer plusieurs jours sans repos. C'est par exemple le cas d'un homme mort à 34 ans d'une crise cardiaque, après avoir cumulé 110 heures de travail dans une même semaine.

Une donnée qui n'est pas figée

Au-delà des déterminants biologiques, on peut également parler de détermination sociale sur les individus. C'est la part de l'histoire qui explique que chacun évalue différemment les événements qu'il vit. La sensation éprouvée à un moment donné est rapportée aux situations précédentes, à ce qu'elle a produit comme effets positifs ou négatifs, à ce qui a été mis en place pour y faire face, etc. Cette dimension historique est une « matière meuble » en ce sens qu'elle n'est pas figée. En perpétuelle évolution, elle laisse la place aux stratégies individuelles permettant de transformer le regard porté sur les événements vécus pour que des expériences autrefois évaluées comme stressantes ne le soient plus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pays émergents s'intéressent aussi au stress

L'impact de la mondialisation et la standardisation des modes de travail laissent penser que le stress, notamment au travail, pourrait s'étendre. De fait la question du stress professionnel est en tout cas de plus en plus présente dans les problématiques des pays émergents. Cela ne signifie pas nécessairement qu'un phénomène nouveau soit en train de naître, au moins est-il davantage repéré et analysé. Ainsi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a-t-elle engagé des actions pour sensibiliser les pays en développement, de même que l'Organisation internationale du travail (OIT), qui a publié des guides et des référentiels pour prévenir le stress.

Du flou sur la planète stress

Si les réactions de stress varient selon les personnes, elles sont également très diverses selon les cultures. Une idée largement répandue veut que les peuples premiers ne connaissent pas ou peu le stress, de même que certaines cultures, moins exposées à la modernité et à l'agitation du monde. En l'absence d'études solides comparant les niveaux de stress et leurs causes dans les différents pays du monde, il est difficile de trancher. Mais le stress étant une réaction physiologique à un changement important, un danger, une émotion intense, etc., il est certain que tous sur la planète ont un jour éprouvé du stress. Il est cependant possible que les individus des sociétés où les changements sont moins rapides et les contraintes d'adaptation moins fortes puissent ressentir un stress moindre, voire ne pas connaître de situation de stress chronique. En ce sens, on pourra dire qu'il est des environnements où les stressors sont minimes.

Les cultures différentes

De plus, certaines cultures peuvent disposer d'outils offrant de meilleures réponses que d'autres aux situations de stress. Les cultures orientales sont ainsi souvent citées en exemple pour le détachement matériel qu'elles prônent et qui permettrait aux individus de vivre les situations potentiellement stressantes avec davantage de détachement. C'est d'ailleurs dans ces cultures, qui valorisent par exemple la méditation, que l'Occident puise pour remédier au stress ! Des études sur des méditants expérimentés ont ainsi établi qu'ils étaient moins affectés par les réactions du tronc cérébral que ceux qui ne pratiquent pas. Le psychologue américain Paul Ekman a en particulier montré que certains moines bouddhistes en méditation pouvaient réprimer le réflexe de sursaut qu'il est en principe impossible de maîtriser. On le voit, ce n'est plus l'environnement culturel qui est plus ou moins stressant, mais les armes qu'il fournit pour s'y adapter et atténuer l'impact de certains stressseurs. C'est pourquoi, dès les années 1970, aux États-Unis, le docteur Jon Kabat-Zinn a puisé du côté de l'Orient des techniques de méditation pour lutter contre le stress. Attention cependant à ne pas céder aux clichés. Les modes de vie ayant tendance à s'uniformiser sur la planète, le phénomène stress tendrait à se répandre et des phénomènes nouveaux, similaires au burn-out occidental, sont désormais bien identifiés en Orient.



Vrai ou faux ?

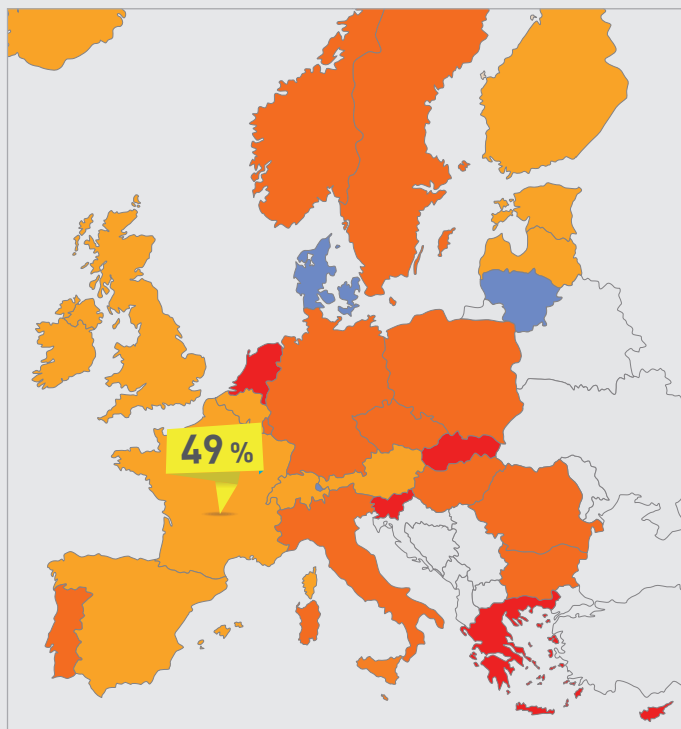
Les jeunes sont moins stressés

 **FAUX.** La génération Y ou «*digital natives*» désigne les jeunes nés entre les années 1980 et 2000. En recherche de sens, avec un fort besoin d'accomplissement et de reconnaissance, les Y seraient connectés et «multitâches». Plus engagés dans une trajectoire personnelle que dans des projets d'entreprise, ils seraient à l'aise dans le travail d'équipe et se méfieraient de l'autorité. Efficaces et détendus, ils entretiendraient une relation au travail qui les protégerait de trop de stress. Une étude conduite sur 851 personnes âgées de 20 à 59 ans montre cependant un rapport au stress similaire à celui de leurs aînés (Pichault, Pleyers, 2012). Bien que scientifiquement peu robuste, la notion n'en a pas moins produit des représentations sociales fortes et des effets dans le monde du travail où des outils de management ont été développés pour répondre à la spécificité de leur profil.

De fortes divergences à l'échelle de l'Europe

Si un état comparatif de la sensibilité au stress est impossible à dresser à l'échelle du monde, il n'en est pas de même pour l'Europe qui a fait l'objet de plusieurs études. Des enquêtes portant notamment sur le stress dans l'environnement professionnel montrent cependant une forte diversité de situations. L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail établit que, en moyenne, 22% des travailleurs européens étaient stressés en 2005, et montre une variation de 43 points entre les plus stressés, en Grèce (55%), et les moins stressés, au Royaume-Uni (12%) ! (OSH, *Stress at Work — Facts and Figures*, 2009). Plusieurs facteurs expliquent ces variations, comme la démographie, les conditions de travail perçues et la satisfaction au travail, de même que des différences de normes culturelles, telles que la tolérance au risque, ou encore le rôle des médias dans le traitement et la diffusion de ces questions (Daniels 2004). Les chiffres des études sont à prendre avec précaution ; même élaborés avec rigueur, ils ne le sont pas toujours de la même façon. Répétons-le, le stress est un phénomène difficile à objectiver.

Le stress au travail en Europe



PLUS DE 60 %

PAYS LES PLUS STRESSÉS

Pourcentage de personnes déclarant des situations de stress au travail très ou assez fréquentes

Chypre : 88 %
Grèce : 82 %
Slovénie : 72 %
Malte : 62 %
Slovaquie : 62 %
Pays-bas : 60 %

ENTRE 40 % ET 49 %

Royaume-uni : 44 %
Finlande : 44 %
Autriche : 45 %
Belgique : 46 %
Islande : 47 %
Espagne : 49 %
France : 49 %
Estonie : 41 %
Irlande : 42 %
Suisse : 43 %
Lettonie : 43 %

ENTRE 50 % ET 59 %

Roumanie : 51 %
Pologne : 51 %
Luxembourg : 52 %
Allemagne : 52 %
Bulgarie : 52 %
Hongrie : 52 %
Norvège : 53 %
République Tchèque : 55 %
Italie : 55 %
Suède : 57 %
Portugal : 59 %

MOINS DE 39 %

PAYS LES MOINS STRESSÉS

Pourcentage de personnes déclarant des situations de stress au travail peu ou pas du tout fréquentes

Lichtenstein : 35 %
Lituanie : 38 %
Danemark : 38 %

Le stress, pas toujours nocif ?

Un premier rendez-vous, un entretien d'embauche, un examen : autant d'expériences courantes facteurs d'un stress important. Cette sensation peut être envahissante et devenir un vrai handicap : paralysés par l'anxiété, nous perdons les moyens qui nous permettraient pourtant de surmonter facilement ce qui nous semble une épreuve. Comment faire face ? Doit-on s'efforcer d'éliminer toute trace de stress ou est-il possible de tirer parti de cette réaction naturelle ?

Un stress modéré améliorerait la mémoire

De nombreuses idées reçues veulent qu'on s'épanouisse dans le stress. C'est très certainement faux si le stress est intense et/ou répété. Mais, bien qu'il soit parfois coûteux pour l'organisme, le stress peut représenter une force en ce qu'il mobilise rapidement le maximum de ressources pour faire face à une situation à fort enjeu. Ponctuellement, le stress pourra alors être vu comme un atout qu'il convient de bien gérer pour en tirer le meilleur. C'est alors moins la question du stress lui-même qui devient centrale que celle de son intensité et de sa durée.

Une étude récemment menée par l'équipe de Daniela Kaufer, biologiste de l'université de Berkeley (Californie), a mis en évidence qu'un stress modéré de courte durée pouvait améliorer la mémoire. Les résultats des expériences effectuées sur les rats montrent la production de nouveaux neurones dans

l'hippocampe. Attention, si le stress s'intensifie, il a alors un effet contraire ! Il est donc fondamental de maîtriser son stress pour en faire un moteur de l'action et de la cognition, et non un frein.

Question d'efficacité

Le principe d'un stress qui ne soit pas nécessairement néfaste apparaît également dans les échelles de mesure du stress professionnel. Des travailleurs peuvent trouver leur activité très stressante sans pour autant en souffrir : « Combinaison d'une pression élevée et d'une grande liberté d'action, [la situation de travail active] rendra le travailleur dynamique et motivé » (Wassenhove, 2014). Un état bien distinct du *job strain* qui caractérise le stress chronique et la zone de danger pour l'individu.

Booster ses capacités physiques !

Le stress ou la « pression » sont une dimension inévitable de la compétition et les sportifs connaissent bien ces instants où se joue parfois très rapidement une carrière ! Pour mieux les affronter, ils jouent de la mécanique physiologique du stress, dont la première phase, dite d'alarme, « booste » les performances corporelles, grâce à l'augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire, une meilleure oxygénation des muscles et l'augmentation de l'apport en glucose. Grâce au stress, le compétiteur mobilise au mieux ses ressources au bénéfice de ses résultats. De même, durant la phase qui suit, celle de résistance, la production de glucocorticoïdes permet

de maintenir la production de glucose à un niveau élevé afin de nourrir l'organisme. Ceci a cependant un coût important pour l'organisme. Il est donc fondamental de ne pas subir un stress trop important ou trop long car, durant la phase d'épuisement, le corps souffre, les ressources s'épuisent et les performances diminuent.

Entre trop et pas du tout, un équilibre à trouver

On sait depuis longtemps que s'il n'est pas trop envahissant, le stress n'est ni nuisible ni bloquant. Loin s'en faut. Les sportifs doivent donc apprendre à gérer leur stress : s'il se déclenche trop longtemps avant l'épreuve, il sera contre-productif tandis que, quelques instants avant le départ, il optimisera les performances. Le psychologue Yuri Hanin, du Research Institute for Olympic Sports, a ainsi défini une « *zone optimale* », qui correspond à un « *niveau moyen d'anxiété situationnelle permettant de réaliser les meilleures performances* » (Cox, 2005). Cette zone optimale varie selon les personnes et chacun doit ainsi apprendre à se connaître et éprouver ses réactions pour mieux gérer son stress.

Patrick Gaudreau, de l'université d'Ottawa, a mis en évidence une série de « *stratégies de gestion du stress* » utilisées par les joueurs de golf. Certaines sont orientées vers la tâche à accomplir, comme le contrôle des pensées, la relaxation, l'analyse logique ou la recherche de soutien, d'autres vers la distraction – permettant de mettre de la distance vis-à-vis de la situation –, d'autres enfin, vers le désengagement. Il montre que, si certaines sont efficaces, d'autres peuvent être contre-productives. L'entraînement, en particulier, est important car il permet d'acquérir de la confiance. Ainsi, même lors des compétitions importantes, les sportifs parviennent à modérer leur stress et canaliser la pression au bénéfice de leur performance sportive.



Stress, sport et performances

STRATÉGIES	EXEMPLES	RELATION AVEC LES INDICES DE PERFORMANCE
Stratégies centrées sur la tâche		
Imagerie mentale	J'ai visualisé que j'étais en plein contrôle de la situation	+ Aide significativement la performance
Contrôle des pensées	J'ai éliminé mes idées négatives	+ Aide significativement la performance
Déploiement des efforts	J'ai mis beaucoup d'intensité dans mes actions	+ Aide significativement la performance
Recherche de soutien	J'ai demandé des conseils concernant ma préparation mentale	+ Stratégie neutre. Efficace pour se préparer à la compétition
Relaxation	J'ai tenté de détendre mon corps	= Stratégie neutre
Analyse logique	J'ai pensé à des solutions de rechange à utiliser en cas de difficulté	+ Stratégie neutre. Efficace pour se préparer à la compétition
Stratégies centrées sur le désengagement		
Ventilation des émotions	J'ai exprimé mon mécontentement	- Nuit significativement à la performance
Désengagement résignation	Je me suis laissé aller au découragement	- Nuit significativement à la performance
Stratégies centrées sur la distraction		
Distanciation	J'ai cessé de parler aux gens de mon entourage	= Stratégie neutre
Distraction mentale	J'ai fait des blagues pour penser à autre chose qu'à la compétition	+ Aide lorsqu'elle est utilisée avec stratégies centrées sur la tâche. - Nuit lorsqu'elle est utilisée seule ou avec stratégies centrées sur le désengagement



Influence positive



Influence négative



Pas d'influence

Réalisé à partir de Gaudreau - 2003

Un indicateur de l'irrationnel ?

Le docteur Jacques Fradin, comportementaliste et cognitiviste à l'Institut de médecine environnementale de Paris, a développé une approche positive du stress. À l'origine, expliquait-il, lorsque le stress était défensif, il prévenait d'un danger souvent mortel, comme l'attaque d'un animal sauvage. Aujourd'hui, le stress trouve le plus souvent ses origines dans nos états mentaux en décalage avec la réalité objective. Mais il demeure une alerte. Il convient alors de la décoder pour comprendre de quoi ce stress est le signe. Pour Fradin, le stress peut être *«interprété comme une information nous indiquant que nous commettons une erreur de raisonnement, au niveau de l'intention, de l'attitude ou du comportement, que nous faisons fausse route, qu'il y a sans doute d'autres manières d'appréhender la situation, la réalité, et de la gérer»* (2008). Manifestation de notre cerveau reptilien, le stress est une trace archaïque qui bloque l'activité du néocortex préfrontal, la partie la plus intelligente du cerveau. Souvent, lorsqu'il y a stress, c'est le signe que la raison n'est plus écoutée. Le stress constitue alors un stimulus nous conduisant à chercher notre erreur de raisonnement et à la corriger. Cette façon de concevoir le stress met l'accent sur la perception des stressseurs et fait la part belle au pouvoir de chacun pour trouver des solutions. Ainsi, s'il est souhaitable de travailler collectivement à éliminer des causes de stress, il est aussi possible d'agir individuellement sur nos perceptions afin de diminuer la charge de stress dont elles sont porteuses.





Agir

.....

Vivre en bonne
intelligence
avec le stress

STRESS : COMMENT FONT-ILS ?

« L'action, la réflexion et la créativité contre le stress »

Jean-Baptiste Richardier est fondateur de l'ONG Handicap International, qu'il a dirigée pendant plus de 30 ans. Depuis les camps de réfugiés cambodgiens au début des années 1980 jusqu'à la direction d'une organisation internationale de 450 salariés, il revient sur tous les genres de stress auxquels il a dû faire face. Et sur les moyens de vivre avec.

► Au cœur de l'urgence humanitaire

À la frontière cambodgienne, jusqu'à 5 000 réfugiés arrivaient chaque jour au camp. Des cargaisons de mutilés, entassés dans des camions, déchargés dans l'urgence totale, échappant à la fureur guerrière des Khmers rouges. J'étais jeune obstétricien, envoyé là par Médecins sans frontières, pour soigner les blessés. J'y ai fait l'expérience terrible du stress qui se renouvelle en permanence, car nous étions tous plusieurs fois désespérés dans une même journée. Comme l'ensemble des soignants sur place, je devais faire des choix : il nous fallait sans cesse nous adapter à une urgence pertinente, c'est-à-dire soigner le plus blessé et celui qui avait le plus de chance d'être sauvé. En permanence nous devions inverser nos priorités, la mort dans l'âme, et détourner le regard de celui qui voudrait que nous lui donnions tout pour s'en sortir. Ce sont des regards croisés par centaines, des suppliques éperdues, des mains tendues... autant de signes qu'il est si difficile d'accueillir. Je me suis construit une carapace d'indifférence afin de pouvoir agir avec sang-froid et méthode. Et c'est cette carapace que j'ai détesté ressentir.

► Comment faire face à l'horreur ?

Pour vivre avec, il y a des moments magnifiques. Quinze naissances par jour, c'est pratiquement Noël toutes les nuits. C'est miraculeux, ressourçant. J'étais fier de contribuer à la renaissance du peuple cambodgien, peuple anéanti, dont la culture, l'économie, le lien social ont été décimés méthodiquement. Ça, c'est l'antistress absolu.

► Une source positive

Le stress est un compagnon assez délétère. On veut le fuir, tout comme l'horreur de la situation, et on ne peut pas. Parce que ce serait un abandon, un manque de courage, un acte immoral. N'ayant pas d'autres choix que d'affronter, je me suis accommodé du stress, j'ai appris à le gérer, à l'appivoiser à travers des petites victoires. J'ai appris l'humilité. Je ne sais pas si le stress est une source d'apprentissage de la sagesse, mais il a une part de production positive. Si j'étais resté trois mois, j'en serais sorti brisé psychologiquement. J'y suis resté un an. J'étais éreinté ; ça c'est le stress physique. Mais j'ai eu le temps de comprendre, d'analyser et d'ainsi mieux contenir le sentiment d'injustice. Pouvoir non plus seulement agir mais aussi réfléchir, rationaliser, permet de lutter contre le stress.

► Deuxième stress fondateur

Un mois après avoir quitté ces campements situés le long d'une frontière inhospitalière et truffée de mines, j'ai décidé d'y revenir. Pour continuer à poursuivre cette renaissance collective. J'ai cette fois accompagné une petite ONG parisienne soucieuse des milliers d'amputés vivant dans les camps pour un projet d'appareillage en urgence. Ce projet a posé le socle de ce qui deviendra ensuite Handicap International.

Là, le stress n'a pas duré longtemps, mais il a été extrêmement violent, le sol s'est ouvert sous mes pieds. Je devais être accompagné d'un appareilleur qui... finalement n'est pas venu. J'étais là, obstétricien, connu comme le loup blanc par tous les médecins du camp, devenu responsable du centre d'appareillage hospitalo-universitaire pour toute la frontière, et bien incapable de concevoir, par exemple, une prothèse fémorale.

Il y a un truc magique dans le syndrome de la page blanche, c'est de pouvoir oser tout ce qui semble pertinent. C'est aussi un formidable anti-stress. La providence s'est incarnée en la personne d'un ingénieur cambodgien, réfugié. Pendant des nuits, nous avons appris et testé les techniques d'appareillages. Et d'autres réfugiés se sont investis : artisans, cordonniers, charpentiers... Travailler à plusieurs dans une relation de confiance et de convivialité, sans être jugé ni disqualifié, entouré (ma femme m'avait accompagné dans cette mission), bref résoudre à plusieurs des problèmes, c'est la quintessence de la lutte anti-stress.

► La mise en danger d'autrui

Le danger est consubstantiel de notre activité humanitaire. C'est une des sources les plus perverses du stress. Le danger est là, en Afghanistan, au Mali, en Libye, en Syrie... Il ne se passe rien de dramatique pour les équipes en place, mais le pire est possible. Et d'imaginer le pire fait glisser sur la pente savonneuse de l'inaction. Notre action humanitaire, s'occuper des autres, justifie-t-elle de mettre en danger de mort nos équipes ? De là, il est facile de théoriser l'inaction. Finalement, nous avons fait le chemin inverse. Nous avons rationalisé la pertinence d'être présents en dépit du danger, parce que nous voulons maintenir un lien social planétaire, et nous avons posé un cadre : nous avons écrit la politique de Handicap International à l'égard du danger, pour structurer nos décisions d'intervention et guider nos actes. C'est en cela qu'agir permet de réguler le stress.

« Si j'étais resté trois mois au Cambodge, je serais brisé psychologiquement. J'y suis resté un an. J'étais éreinté ; ça c'est le stress physique. J'ai compris, analysé et mieux contenu le sentiment d'injustice. Ne plus seulement agir, mais aussi réfléchir, rationaliser, permet de lutter contre le stress. »

STRESS : COMMENT FONT-ILS ?

Le stress de la responsabilité

La piste de la méditation

Directeur général et associé de la société Sunaero dans le secteur de l'aéronautique, Thierry Regond a la charge de développer son entreprise, de gérer sa trésorerie, ses clients et son équipe de vingt personnes.

► En quoi votre activité est-elle stressante ?

Rien n'est jamais acquis pour un dirigeant d'entreprise, tout est à reconstruire chaque matin. Rien à voir avec une mission ponctuelle de performance, ma responsabilité se déploie dans la durée. Je pense qu'en ce sens, le stress est quasiment consubstantiel à mon statut. Le défi est sur plusieurs fronts à la fois : la trésorerie est le plus important, précisément pour une entreprise comme la nôtre, innovante et de haute technologie.

► Quelles sont vos recettes pour l'atténuer ?

Je pratique la méditation de pleine conscience. C'est mon épouse, pratiquant le yoga, qui m'a fait découvrir cette approche de la méditation. Au départ, je n'y croyais pas du tout et il m'a fallu une dizaine de séances pour comprendre la démarche. Les effets bénéfiques sont multiples. J'ai gagné en prise de conscience du temps présent. Cela donne du recul et de l'espace aux idées. Les pensées deviennent plus claires et de nouvelles pistes apparaissent ou des solutions à des problèmes complexes. Pour moi, il en découle une intelligence plus large des problématiques, ce qui permet une meilleure gestion du stress. C'est une démarche très personnelle qui implique la possibilité de lâcher prise. Maintenant, je la pratique seul. Il suffit d'avoir une pièce au calme. Une séance ne dépasse pas 10 à 15 minutes.

La méditation est très éloignée de nos habitudes occidentales. Pour une première approche, je recommande *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, d'Edel Maex.

Je pratique également la marche nordique chaque semaine (environ 20 km). Plus complète que le footing, elle fait travailler l'ensemble des muscles du corps. J'ai associé à la méditation et au sport des séances régulières de massages de type californien. Je trouve que plus on avance dans la vie plus la dichotomie entre le corps et l'esprit s'accroît. J'ai trouvé intéressant de prendre la direction inverse.

► Racontez la situation la plus stressante : comment avez-vous géré ?

Il s'agissait du renouvellement d'un contrat public qui était censé être acquis et qui ne l'était finalement pas. Cette situation de blocage, qui a duré sept mois environ, a provoqué un énorme stress au sein de l'entreprise car ce contrat représentait une part importante de notre chiffre d'affaires. Nous avons décidé tout de suite de ne pas gérer ce dossier brûlant chacun de notre côté. Nous avons créé une équipe dédiée de quatre personnes dont deux dirigeants, de façon à partager cette difficulté et à répartir les tâches pour prendre de la distance. Et au fil des mois, nous nous sommes rassurés mutuellement en validant à chaque étape le travail des autres. C'est ce travail d'équipe qui nous a permis de surmonter la panique.

STRESS : COMMENT FONT-ILS ?

Le stress du débutant après l'heure

Savoir relativiser

Après plus de quinze ans d'activité dans le secteur de l'import-export, Sandrine Planche s'est reconvertie en tant que professeure des écoles en moyenne section de maternelle. Un défi professionnel assumé, mais un environnement très nouveau et facteur de stress.

► En quoi votre activité est-elle stressante ?

Je suis débutante dans le métier, à un âge où l'on pense avoir déjà des compétences et de l'expérience. La difficulté vient de la nécessité de rester humble et de se remettre dans une posture d'apprentissage. En classe, il faut maintenir une attention de tous les instants. Je suis face à des enfants de 3 à 4 ans. Je dois pouvoir répondre en permanence, avec une humeur constante. La gestion du bruit et plus largement celle du groupe d'enfants, qu'il s'agisse d'animer ou d'inculquer la discipline, sont des éléments stressants auxquels je ne m'étais pas forcément préparée.

Un autre aspect est la solitude, une donnée essentielle pour un professeur. Je suis seule avec mes interrogations devant les élèves ou lorsque je prépare mes cours. J'ai des collègues bien sûr, mais nous n'avons que peu de moments en commun pour partager. Pour finir, c'est le contact direct avec les enfants qui donne la réponse sur ce qui fonctionne ou pas.

Pour exercer le métier d'enseignant, il faut, me semble-t-il, avoir certaines prédispositions comme la patience et « le savoir-prendre sur soi ». Dans les moments de découragement, il est utile de savoir prendre du recul et d'accepter ses limites...

► Quelles sont vos recettes pour l'atténuer ?

Je ne suis pas d'un naturel stressé, mais ma reconversion provoque chez moi de l'anxiété, de la fatigue et du stress. Dans les moments de mal-être, je relativise en me disant que cette nouvelle carrière n'est pas une fin en soi même si j'adore ce que je fais. Et si je devais arrêter ma carrière d'enseignante, je serais capable de rebondir comme je l'ai fait une première fois.

Je pratique également le yoga qui renforce ma prise naturelle de recul sur mon quotidien. Cette activité hebdomadaire me permet de me relaxer et de me recentrer sur moi-même. Je débute et je n'ai pas encore exploité tous les bienfaits de la discipline, mais ces moments privilégiés me procurent un sentiment de bien-être.

► Racontez votre pire stress : comment avez-vous géré ?

Deux ou trois jours après la rentrée, j'ai fait l'appel et il me manquait un élève. Je ne savais pas lequel car je n'avais pas encore mis un prénom sur chaque visage. Je me suis mise à stresser en imaginant tout et son contraire et j'ai vraiment eu le sentiment d'être incompetente. J'ai retrouvé l'enfant rapidement, il était allé aux toilettes en toute discrétion. J'ai pu compter sur l'Atsem qui travaillait à mes côtés et qui m'a aidée à retrouver l'enfant. Elle m'a rassurée en m'expliquant que je n'étais pas la première à qui cela arrivait.

STRESS : COMMENT FONT-ILS ?

Le stress de la cumularde

La solution du partage

Épouse, mère de famille, responsable de ressources humaines dans une entreprise...

Laurène Florin, 32 ans, a créé un blog intitulé « Confidences de maman ». Elle partage son quotidien avec d'autres jeunes femmes qui n'ont pas mis leur carrière entre parenthèses.

► En quoi votre activité est-elle stressante ?

Outre le travail, j'ai une multitude de choses à gérer au quotidien : préparation des repas, transports et sorties scolaires, rendez-vous divers (médecin par exemple). Les jeunes enfants demandent énormément d'attention. Ils sont actifs, ils font des caprices... C'est à la fois un stress de tous les instants et un stress latent, car il s'insinue dans la durée.

Je me rends compte de la fatigue liée à cet emploi du temps très dense. Des situations anodines du quotidien peuvent me stresser alors que dans un état de forme « normal », cela ne prendrait pas autant d'ampleur. Parfois même, la fatigue provoque de l'énervement et un mal-être qui peuvent me faire monter les larmes aux yeux.

► Quelles sont vos recettes pour l'atténuer ?

Initialement, j'ai créé mon blog pour parler de mon quotidien de maman, relayer mes expériences, échanger, partager. Le seul fait de pouvoir m'exprimer et de recueillir les conseils des autres me réconforte. Le premier réflexe produit par le stress est le repli sur soi et la dramatisation. À l'inverse, avec mon blog, j'ai pu relativiser. Moi qui veux toujours bien faire dans les moindres

détails, j'arrive à me dire, par exemple, que la vaisselle qui s'accumule dans l'évier attendra le lendemain. Je prends conscience du moment présent, je me pose. Si vous saviez le bien que me procure le fait de regarder mes enfants jouer ensemble, sans rien faire ! Mais cela me demande un véritable travail sur moi-même.

► Racontez votre pire stress : comment l'avez-vous géré ?

J'étais en vacances à l'étranger avec ma famille. Un après-midi, je donne le goûter à mon premier enfant, alors tout petit. Il avale de travers une cuillerée de compote et commence à s'étouffer. Je suis alors prise de panique, le stress me paralyse. Je peux heureusement compter sur mon beau-père, pompier de profession, qui lui prodigue les secours d'urgence. Sans lui, je me demande comment j'aurais pu gérer. La scène a duré trente secondes, mais une éternité pour moi. Ce moment de stress extrême m'a marquée très fortement. J'ai cependant su utiliser cet événement pour mieux réagir devant des incidents similaires qui ont pu se reproduire dans ma vie : une chute et un étouffement passager. L'expérience liée au stress m'a servi finalement.

STRESS : COMMENT FONT-ILS ?

Le stress du danger

La solution de l'équilibre

Alban Coppin est salarié d'une société qui réalise de travaux de rénovation et de maintenance industrielle en accès difficiles : phares, gratte-ciels, falaises... C'est bien harnaché que cet acrobate professionnel intervient dans des environnements exigeants, où les erreurs peuvent être dangereuses.

► En quoi votre activité est-elle stressante ?

J'évolue dans des positions qui ne sont pas naturelles, attaché au bout d'une corde et les pieds dans le vide. De plus, je travaille dans des endroits dangereux. Ma vie ne tient finalement qu'à un fil, qui doit être bien attaché. Lorsque je suis contre une falaise, j'ai toujours peur qu'un caillou me tombe dessus. Lorsqu'il s'agit d'inspecter ou de nettoyer un silo, tous mes sens sont perturbés, car j'évolue dans un endroit poussiéreux, glissant, mal éclairé et qui résonne. On se sent rapidement mal à l'aise. Cet environnement professionnel très particulier m'oblige à maîtriser ma gestuelle et mes repères dans l'espace en permanence.

► Quelles sont vos recettes pour l'atténuer ?

Les pertes de contrôle dans notre métier (mauvais appui, lâcher d'un outil) sont la plupart du temps dues à la fatigue. J'ai besoin d'un minimum de concentration pour bien réaliser mon métier. La pratique régulière de la course à pied, et quelques petites compétitions m'aident bien. Je me renforce musculairement, ce qui est intéressant pour les activités physiques pénibles liées à mon métier. Et puis, psychologiquement, j'ai le sentiment d'avoir

été jusqu'au bout de mon effort, ce qui me stimule et me rend plus confiant. J'ai adopté une hygiène de vie en adéquation avec mon métier. J'aménage mon temps de sommeil et je me mets au lit relativement tôt, vers 21h30, car, le matin, le réveil sonne à 6 heures ! Je privilégie les fruits et les légumes, je mange peu de viande et opte pour des sucres lents le soir. Globalement, je mange de tout mais en quantité raisonnable et surtout pas n'importe quand.

► Racontez votre pire stress : comment l'avez-vous géré ?

Je devais intervenir en haut d'une tour d'immeuble où le vent soufflait à 90 km/h. Ces conditions extrêmes m'ont vraiment inquiété. Mais assez rapidement, en accord avec mes collègues au sol, j'ai décidé qu'il était légitimement impossible d'effectuer la mission. Ce stress violent, mais ponctuel, s'est rapidement effacé. L'échange et le partage avec mes coéquipiers ont été essentiels. Seul, sans recul, j'aurais peut-être fait le mauvais choix et pris des risques inutiles.



Travail et stress

.....

.....

Idée fausse :

«Le travail, c'est
forcément stressant »

L'activité productive est-elle un lieu privilégié du stress ? Oui, bien sûr, tout simplement parce que produire quelque chose, y consacrer du temps, de l'énergie, de l'intelligence, du cœur... expose au stress. Quiconque accorde de l'importance à son travail peut se retrouver devant des exigences difficiles à honorer et qui le mettent en difficulté parce qu'elles lui semblent (à tort ou à raison) hors de sa portée. Mais on pourrait tout aussi bien dire que la famille est un lieu privilégié du stress, dans la mesure où la plupart des gens y investissent beaucoup affectivement, en attendent encore plus et mettent donc très haut la barre de leurs exigences.

.....

Tous différents, tous concernés

Le stress «est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences», selon la définition adoptée par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.

Autant dire que les conditions susceptibles de générer du stress sont très banales en milieu de travail, quel que soit le statut (indépendant, artisan, sous-traitant d'une grande entreprise, dirigeant, salarié) et quelle que soit la nature du travail (menuisier, sage-femme, guichetier, violoniste, astronaute, secrétaire, etc.). Les formes de l'exigence varient (une tâche à accomplir, la commande d'un client à honorer, un budget à équilibrer,

une partition à connaître, par exemple) et les marges de manœuvre aussi, bien sûr, ne sont pas les mêmes. Mais le stress n'épargne ni le PDG qui propose aux actionnaires une stratégie de développement pour une usine automobile, ni le patron de PME qui lui fournit des pièces et surveille son carnet de commandes, ni l'opérateur de la chaîne de montage qui livre les véhicules en flux tendu.

Des lois pour protéger le salarié

L'entreprise étant tenue de préserver la sécurité de ceux qu'elle emploie, c'est surtout dans le cadre du salariat que le stress a été étudié. Avec d'autant plus d'attention que ses effets négatifs sur les résultats de l'entreprise sont désormais connus.

Pour mémoire, la loi définit une obligation générale de sécurité qui incombe au chef d'établissement (article L.4121-1 du Code du travail). Il lui revient d'évaluer les risques, y compris psychosociaux, et de prendre des mesures nécessaires pour assurer et protéger la santé physique et mentale ainsi que la sécurité de ses salariés.

Dans la famille des risques psychosociaux

Les risques psychosociaux portent atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale des salariés au sein de leur environnement professionnel. Le stress en fait partie, de même que le harcèlement, l'épuisement professionnel (burn out) et la violence au travail. L'Inserm précise que les risques psychosociaux combinent un grand nombre de variables, à l'intersection des dimensions individuelles, collectives et organisationnelles de l'activité professionnelle. Une autre façon de dire que les risques psychosociaux sont complexes et multifactoriels.

Un phénomène multifactoriel

« (...) Différents individus peuvent réagir de manière différente à des situations similaires et un même individu peut, à différents moments de sa vie, réagir différemment à des situations similaires. Le stress n'est pas une maladie mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et peut causer des problèmes de santé. Le stress d'origine extérieure au milieu du travail peut entraîner des changements de comportement et une réduction de l'efficacité au travail. Toute manifestation de stress au travail ne doit pas être considérée comme stress lié au travail ».

*Extrait de l'accord national interprofessionnel
« Stress au travail » du 2 juillet 2008.*

Vrai ou faux ?

« Sans stress, je n'y arriverai jamais ! »

✓ FAUX. Les performances cognitives diminuent avec l'augmentation du stress.

L'idée que le stress puisse être stimulant et augmente les capacités individuelles est très répandue. « *J'ai besoin du coup de fouet de l'urgence* », entend-on dans certains milieux où l'on cultive comme un patrimoine professionnel la « charrette » de l'architecte - qui doit idéalement s'achever en pleine nuit !

Il est vrai qu'un stress ponctuel permet de mobiliser des ressources importantes sur un laps de temps court. Le corps est mis en état d'alerte comme s'il devait faire face à un danger physique. La libération d'hormones telles que la noradrénaline et l'adrénaline stimule l'organisme : vigilance accrue, sources d'énergie plus facilement mobilisables, degré d'engagement supérieur, etc.

Vu sous cet angle, le facteur « stress » peut apparaître comme optimal pour boucler un dossier.

Un stimulant, oui – mais sous certaines conditions !

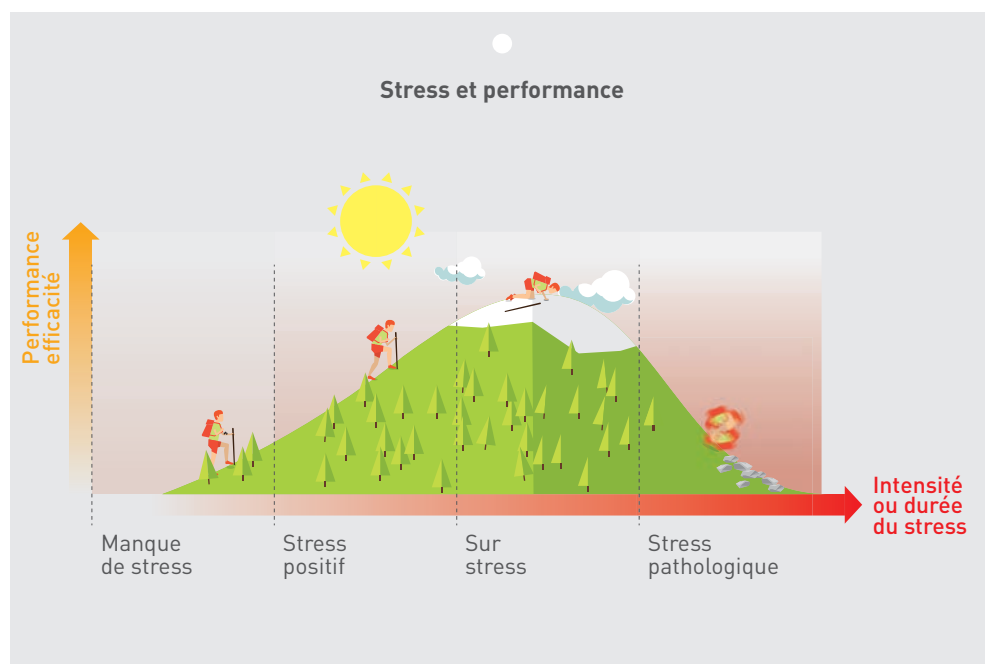
Certaines personnes apprécient de travailler dans le stress. Mais pour faire face sans souffrance excessive ni dégâts pour sa santé, il faut que des conditions bien particulières soient réunies. L'individu doit notamment disposer d'une grande liberté pour choisir comment il va s'y prendre – c'est ce qu'on appelle la « latitude décisionnelle ». Et il a besoin de bénéficier d'un soutien social sans faille : on lui fait confiance et un échec ne serait pas la fin du monde. Certaines professions libérales ou des salariés très autonomes dans leur poste décrivent ainsi un stress avec lequel ils cohabitent avec bonheur. Mais évidemment, cela ne convient pas à tous.

Un coup de bourre toutes les semaines, cela ne marche pas

Des chercheurs ont mis en relation la courbe en fer à cheval du stress et la loi de Yerkes-Dodson qui décrit les performances cognitives. Ainsi, plus une personne est stimulée, plus elle est performante, et cela jusqu'à un certain point où la courbe s'inverse. De nature empirique, ce constat varie en fonction de la nature de la tâche (intellectuelle ou physique) et des personnes.

En « sur-stress », on devient moins bon

Même si beaucoup de gens pensent être meilleurs quand la *deadline* approche, de nombreuses études prouvent le contraire. Le stress est efficace pour nous aider à fuir un prédateur, mais il se révèle un handicap devant un problème à résoudre, comme l'explique Jacques Fradin dans *l'Intelligence du stress*.



Les sujets sous l’emprise du stress présentent:

- des réactions prématurées et fermées à l’environnement ;
- une utilisation plus restreinte des indices pertinents ;
- une utilisation de catégories plus brutes (sans nuance ni détail) ;
- un nombre d’erreurs croissant aux tâches cognitives ;
- une augmentation flagrante de l’utilisation de jugements stéréotypés et schématiques.

En d’autres termes, l’irruption dans notre vie civilisée de réactions primitives nous rend assez sommaires dans notre raisonnement !

progressivement un état d’équilibre, c’est vrai. Une centaine d’études supplémentaires ne convaincront pas ceux qui aiment « sentir le stress monter ». Mais ce qui est acceptable à l’échelle individuelle et pour soi-même est parfaitement contre-productif dans un groupe de travail, une équipe ou une entreprise. Les observations de ces trente dernières années ont montré les effets négatifs du « management par le stress ». Les entreprises ont bien intégré ces résultats : il faut s’efforcer de réduire le stress en milieu de travail parce que c’est coûteux, douloureux, inefficace – et désormais très encadré par la loi !

Mais si j’aime les défis de temps en temps ?

Le stress n’a pas le même effet s’il se produit rarement ou à répétition chez un même individu. Après un épisode de stress aigu et ponctuel, si des stratégies efficaces sont déployées, l’organisme retrouve

Vrai ou faux ?

« Il faut un encadrement strict pour éviter le stress. »

✓ FAUX. La liberté et l'autonomie chassent le stress !

« Si chacun est à sa place, qu'on lui attribue des tâches en rapport avec ses compétences, qu'on lui dit ce qu'il doit faire et comment le faire, il n'y a pas de stress... ». Une telle affirmation semble pleine de bon sens. Et elle serait parfaitement fondée si les entreprises étaient composées... de robots et non d'êtres humains ! Et si l'activité économique était toujours identique à elle-même.

En fait, elle procède d'une vision excessivement mécaniste du stress défini comme le déséquilibre entre des demandes de la hiérarchie et les ressources de l'individu. Pour l'éviter, il suffirait, dans cette logique, de bien ajuster les exigences en face des compétences, et le tour serait joué !

Quelque chose de soi

C'est oublier un peu vite la réalité concrète de l'activité productive. Il y a finalement peu de cas où le travail est sans surprise et où l'initiative des individus n'est pas requise. Or, si l'on maintient une hiérarchie stricte, quasi-militaire, dans une situation pleine d'imprévus, et cela sans solliciter l'intelligence, le libre arbitre et la capacité des individus à s'organiser, ces derniers en souffrent.

Gabriel Fernandez, médecin du travail analyse ce mécanisme : « *Beaucoup de gens se sentent empêchés dans leur travail : ils ne peuvent pas l'exercer comme ils le souhaiteraient ; soit parce qu'on leur donne des moyens inadaptés pour parvenir aux objectifs fixés. Soit parce que l'organisation du travail les enferme dans un carcan, en fixant le but et la façon de mettre en œuvre les moyens fournis. Ils sont ainsi empêchés d'exercer leur savoir-faire. En fait, dans ce cas, l'organisation du travail ne laisse aucun espace pour se sentir utile.* »

« Chaque fois que les salariés introduisent quelque chose d'eux-mêmes dans leur métier, les chances de développer leur santé augmentent »

Yves Clot, *Le travail à cœur*, 2012

Les vertus du participatif

Les théories contemporaines du management prônent la responsabilisation, le droit d'initiative et le partage d'une vision commune entre tous les collaborateurs. Une organisation technocratique de l'entreprise apparaît désormais inadaptée. « *Dans les sociétés occidentales à haut niveau de formation et à tradition démocratique, la relation strictement hiérarchique ne peut plus être le seul mode de relation sociale dans l'entreprise. Ceci est d'autant plus vrai que nous nous éloignons de plus en plus du mode industriel d'organisation et de production* », expliquent Monique Pierson, ancienne responsable RH dans l'industrie pharmaceutique et la grande distribution, et François Duvergé, qui a présidé le groupe Escem (écoles de commerce). Ces connaisseurs du monde de l'entreprise en France ont écrit ensemble *l'Art du management*. Ils se font les chantres d'un management plus respectueux des personnes et impliquant les collaborateurs, pour répondre « *à l'exigence croissante des individus d'être pris en compte dans les processus décisionnels qui les concernent* ».

Le mouvement de fond de l'empowerment

L'attention portée à l'autonomie des individus dans l'entreprise s'inscrit dans un mouvement de fond, celui de *l'empowerment*. Ce concept, qui concerne toutes les formes d'organisation, s'est développé fortement au XXI^e dans le monde entier. *L'empowerment* est l'octroi de plus de pouvoir aux individus et aux groupes pour agir sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques qu'ils subissent. Diverses traductions ont été proposées en français : capacitation, développement du pouvoir d'agir, autonomisation.

Responsabilité, esprit d'équipe, sens : ce qui éloigne le stress

L'Institut de médecine environnementale (IME) a présenté en 2012 les résultats de l'Estime, une étude internationale en partenariat avec l'Institute of NeuroCognitivism (INC) & TNS Sofres, auprès de 7 025 répondants dans quatre pays : France, Belgique, Suisse (romande) et Québec. L'étude analyse le moral et le stress au travail à travers trois dimensions : individu, management et organisation. Les résultats montrent que 74 % des actifs interrogés se disent satisfaits de leur travail et 57 % trouvent qu'ils s'y épanouissent. Cette forte satisfaction trouve ses sources, sur le plan organisationnel, dans une bonne adéquation entre pouvoirs décisionnels et responsabilités (60 %), sur le plan individuel, dans la motivation élevée qu'ont les actifs vis-à-vis de leur travail (58 %), et sur le plan managérial, dans un bon esprit d'équipe avec leurs collègues (56 %). La première raison de l'épanouissement des actifs est le sens au travail : 79 % considèrent que leur travail fait « sens » pour eux.

Vrai ou faux ?

« Il faut simplement travailler moins pour être moins stressé. »

✓ **VRAI et FAUX.** La sous-activité comme la sur-activité empêchent d'être heureux au travail.

L'association entre stress et surcharge de travail est courante. Il est évident qu'un travail excessif, trop intense ou impossible à réaliser dans le temps imparti, provoque de la souffrance. À l'inverse, avoir le temps de faire correctement un travail donné est bien entendu une source de satisfaction.

En revanche, dans cette deuxième formule, le mot le plus important n'est pas « temps », comme on pourrait le croire, mais « correctement », selon le psychologue du travail Yves Clot. Ses observations montrent que ce n'est pas la charge absolue de travail qui pèse le plus sur les individus, mais l'impossibilité de travailler selon des critères de qualité qu'ils se sont donnés.

« *Bien faire quelque chose est la principale source de joie dans le travail* », écrit-il dans son ouvrage *Le Travail à cœur*. A contrario, « *ce qui s'avère fatigant, ce qui exaspère les salariés, ce n'est pas la réalisation de la tâche, mais l'empêchement, l'arrêt de l'action en cours. C'est, de façon récurrente, de ne pas pouvoir terminer ce qui a été commencé, de devoir attendre en pensant à ce qu'on pourrait faire, de faire une chose en pensant à une autre, et même de commencer une tâche en sachant très bien qu'on ne pourra pas la mener à bien* ».

Une sous-activité néfaste

Le médecin du travail Gabriel Fernandez observe de son côté que de nombreuses personnes souffrent d'un sentiment d'inutilité. Elles s'expriment le plus souvent par ces mots : « *Je n'ai rien fait, je suis fatigué. Essentiellement à dominante psychologique, la fatigue constitue un symptôme paradoxal de la sous-activité. (...) Cela ne veut pas dire que ces personnes ne sont pas occupées.*

On peut être en suractivité physique et en sous-activité psychologique, lorsque le travail pour lequel vous êtes employé perd de son sens. La seule motivation devient alors le salaire, ce qui n'est pas suffisant pour soutenir les efforts. Car l'un des aspects fondamentaux du travail reste de donner aux individus le sentiment de compter pour les autres, d'apporter quelque chose, bref, d'être utile. »

Vers le bonheur au travail ?

Les stratégies reconnus de l'entreprise (lire bibliographie, page 88) ne se contentent plus de chercher à réduire la souffrance au travail, ils parlent de « *bonheur au travail* », de « *plaisir de faire* ». Ils en font même des objectifs sérieux et légitimes pour l'entreprise. Le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, un des tenants de la psychologie positive, définit le *flow* comme « *le plaisir que l'on ressent lorsqu'on réalise quelque chose qui est parfaitement en harmonie avec nous-mêmes, que ce soit dans les loisirs, les relations avec autrui ou le travail. En état de flow, la personne est complètement absorbée par ce qu'elle réalise (ni ennui ni anxiété), n'a plus conscience du temps, éprouve un sentiment de bien-être* ». Voilà un critère de performance intéressant !



Idée fausse : Le travail, c'est forcément stressant ●

INTERVIEW / EXPERT

« Le travail, c'est bon pour la santé ! »

Philippe Davezies est enseignant-chercheur en médecine et santé du travail – Université Lyon 1

► Comment caractériseriez-vous le stress au travail ?

Le stress est, de mon point de vue, lié à la capacité de pouvoir ou non agir sur son environnement pour le modifier. Celle-ci dépend à la fois de notre capacité d'autonomie, c'est-à-dire des espaces de développement procurés par notre activité, et de la façon donc nous sommes soutenus par notre environnement.

► Stress et travail sont souvent associés. On sait pourtant que le stress est multifactoriel.

Oui, mais les gens ne viennent pas avec leurs souffrances personnelles au travail. C'est un espace où on laisse généralement les questions intimes à la porte, même si les choses ne sont pas imperméables. Dans nombre de cas, le travail permet même de franchir des épreuves personnelles. Par exemple, il permet de tenir après une grande difficulté ou un deuil. À mon sens, l'effet des problèmes professionnels sur la vie privée est beaucoup plus présent que l'inverse. Quand vous rentrez chez vous, rien ne vous empêche de parler de votre journée. *A contrario*, le cadre de la sphère professionnelle empêche généralement de parler de la vie personnelle.

► Faudrait-il arrêter de travailler pour ne pas stresser ?

Ce serait un bien-être éphémère. Certains sont libérés à la sortie du travail. Notamment ceux dont les métiers où la capacité de développement est moindre et où il faut sans cesse lutter contre ses aspirations et sa créativité. Mais cet état de conscience ne dure pas longtemps. Soumis à la nécessité de devoir travailler pour vivre, l'individu connaît rapidement une situation à nouveau angoissante. Le stress qui apparaît est alors celui de la recherche d'emploi.

► Travailler, c'est donc essentiel ?

Travailler, c'est participer à la construction d'un monde commun et développer des relations avec autrui. Et le lieu majoritaire pour le faire, c'est le monde salarial. Quand on en sort, il faut trouver les ressources nécessaires pour continuer à donner un sens à sa vie. Si cela disparaît, la probabilité de tomber malade sera très forte. Car le malheur pour l'être humain, c'est de n'être confronté à aucune exigence d'autrui. Le sentiment d'utilité guide l'existence de tout un chacun. Et y contribuer en dehors d'un emploi salarié n'est pas donné à tout le monde.

► **Pour être heureux, il faut donc se sentir utile. Est-ce possible en dehors du travail ?**

On y parvient si on a la possibilité de créer de nouvelles situations, d'œuvrer pour le bien-être commun, de trouver une activité (s'investir dans des associations, s'occuper de ses petits-enfants...) où le pouvoir d'agir reste intact. Mais dans la majorité des cas, redéployer quelque chose ailleurs qu'au travail n'est pas accessible. Si on sort de toute production adressée à autrui, on se retrouve isolé. Et on se demande alors à quoi on sert.

► **Le travail, c'est donc réellement bon pour la santé ?**

Oui, c'est un opérateur fondamental de santé. La notion de plaisir au travail s'est notamment développée dans les années 1980, avec l'apparition du chômage de masse. Avant, on traitait le travail comme un malheur. Mais on s'est rendu compte que c'était très mauvais pour la santé si

les gens n'en avaient pas. Le passage à la retraite est par exemple un facteur de mortalité et de morbidité avéré. De plus, le travail est l'expérience principale grâce à laquelle on sort de l'irresponsabilité. Avec lui, on quitte l'adolescence, on entre dans la vie adulte et on se déploie comme être humain. La société est construite autour du travail. Il structure notre existence de manière considérable. On y trouve le sens de notre vie.

« Avant l'apparition du chômage de masse dans les années 1980, on traitait le travail comme un malheur. Mais on s'est rendu compte que c'était très mauvais pour la santé si les gens n'en avaient pas. »



Surmonter les obstacles

.....

.....

Idée fausse :

« On ne peut pas
lutter contre
le stress »

Le stress est avant tout une affaire de représentation. Il se nourrit de l'angoisse devant la difficulté davantage que de la difficulté elle-même. Dans bien des cas, nous stressons parce que nous percevons l'obstacle comme insurmontable – alors qu'il ne l'est pas – tout en sous-estimant nos propres ressources.

C'est pourquoi le travail sur soi, le raisonnement, l'organisation, sont des armes très efficaces. Ce qui aide vraiment ? Savoir reconnaître son ennemi, comprendre pourquoi nous perdons nos moyens, apprendre à gérer son temps, à hiérarchiser et, surtout, reprendre confiance en soi.

.....

Affronter ou contourner le stress ?

Mais tout le monde n'a pas une âme de guerrier ! Plutôt que d'affronter le stress, certains préféreront le contourner, le tenir à distance. Relativiser, lâcher prise, cesser de vouloir être parfait en toutes circonstances, prendre le large, ramener son propre niveau d'exigence à des hauteurs raisonnables, cela aide aussi.

Et si rien ne marche ? Il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide. Un stress chronique peut avoir de graves répercussions psychiques et physiques. Le médecin traitant est le plus compétent pour faire le tri entre des symptômes bénins ou plus préoccupants.

Vrai ou faux ?

« Si je me prends la tête, ce sera pire ! »

✓ **VRAI et FAUX.** Comprendre ne résout pas tout, mais cela peut aider.

Une fois qu'un problème est résolu, la solution apparaît comme évidente. Il suffisait de calmer le jeu pour qu'elle apparaisse. Pourtant, sous l'effet du stress, la tête comme une cocotte-minute, il est difficile de se poser les bonnes questions et de réagir à bon escient. Quelques pistes pour y parvenir.

Qu'est-ce qui ME stresse ?

Un préalable pour pouvoir agir et s'adapter : repérer à l'avance les situations potentiellement stressantes ou au moins les reconnaître lorsqu'elles apparaissent. Le Centre d'étude du stress humain de Montréal utilise pour cela l'acronyme CINÉ. Chacun, selon sa sensibilité et son histoire, est plus ou moins vulnérable à l'un ou l'autre de ces déclencheurs.

C = contrôle faible

Je stresse surtout lorsque ce qui m'arrive n'est pas sous mon contrôle.

I = imprévisibilité

Je stresse surtout devant l'inattendu.

N = nouveauté

Je stresse surtout lorsque je ne peux pas m'appuyer sur une expérience antérieure.

E = ego menacé

Je stresse surtout si je sens que les autres ne me font pas confiance.

CINE (Contrôle-Imprévisibilité-Nouveauté-Ego menacé)

Les ingrédients déclencheurs du stress selon le Centre d'étude du stress humain de Montréal



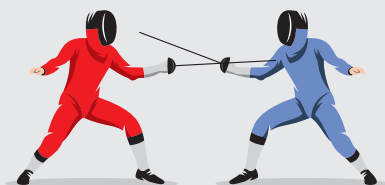
Je suis en situation de faible contrôle



Quelque chose d'inattendu se produit



Quelque chose de nouveau se produit



Mon ego est menacé

Accueillir la réalité tout entière

Une des fonctions intellectuelles les plus utiles pour rester serein est le discernement, expliquent Christophe Massin et Isabelle Sauvegrain, psychiatre et médecin du travail ⁽¹⁾. Le discernement nous aide à écarter ce qui est sans importance et à choisir au sein de la réalité (par nature chaotique et foisonnante) les éléments pertinents. Mais cette faculté n'est pas si facile à exercer dans notre société contemporaine : « *Nous sommes marqués, façonnés par la primauté du faire. Chez nous, le savoir-faire, le que faire, le quoi faire, omniprésents, tendent à court-circuiter le temps initial de la réception.* »

Résultat : beaucoup de temps et d'énergie perdus – et de stress ! – à vouloir répondre trop vite, sans accepter l'ensemble des signaux qui nous sont envoyés.

⁽¹⁾ Réussir sans se détruire, éd. Albin Michel, 2006

Agir pour anticiper le stress

Comme le représente le schéma ci-contre, devant une alerte, une situation nouvelle, il existe de multiples façons de se boucher les oreilles, les yeux, à chaque étape. Une stratégie désastreuse, puisque le stress prend de l'ampleur à chaque déni.

Percevoir le signal

- Le reconnaître : « Oui, ce mail inhabituel m'avertit qu'une situation nouvelle demande ma vigilance. »
- L'ignorer : « Non, je ne veux pas le savoir. Je suis sûr que ce mail personnel de la directrice de l'école contient de mauvaises nouvelles. Je ne l'ouvre pas, mais je commence à avoir une boule au ventre. »

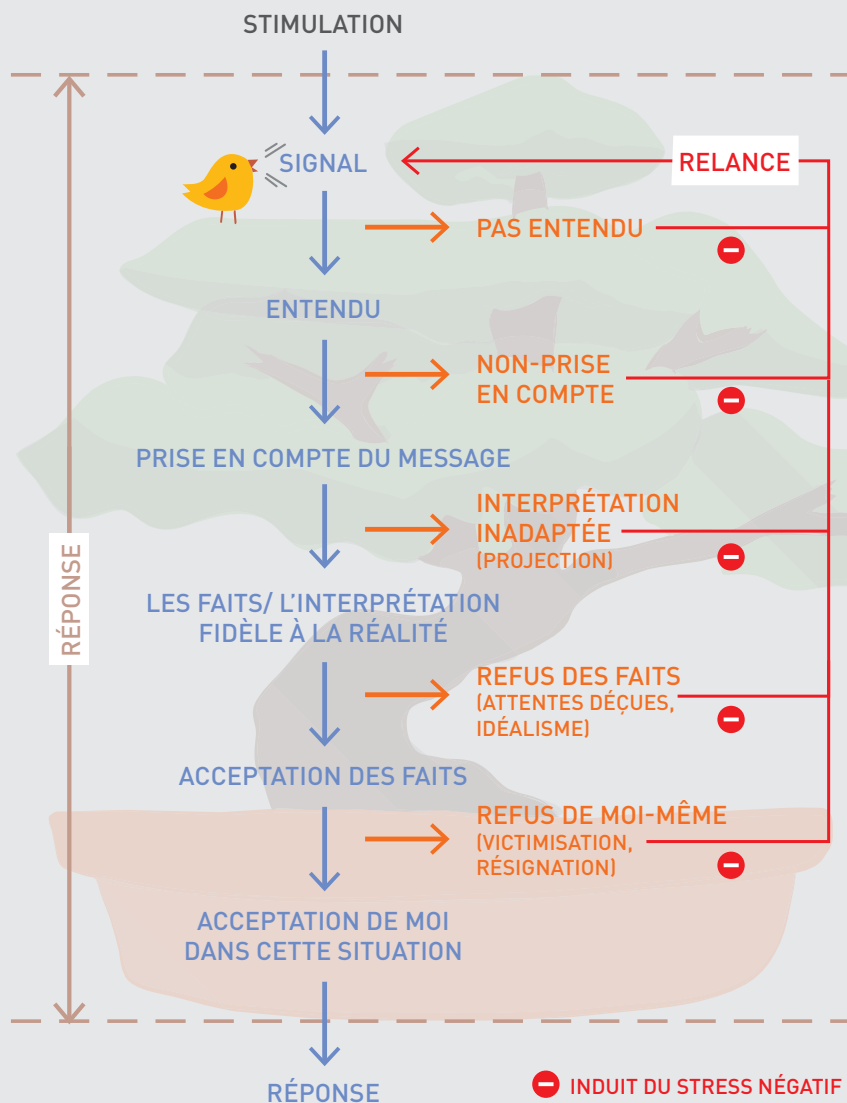
Réagir

- « Oui, je tiens compte de ce signal (le mal au ventre) et je cherche ce qui l'a déclenché. Si je suis à ce point inquiet, c'est que je vois bien que depuis quelques mois, ma fille n'aime plus l'école. Il faut que je m'organise et que je prenne une heure pour rappeler la directrice, c'est important. »
- « Non, je n'ai pas de temps à perdre à cela. Je n'arrive pas à penser à autre chose, mais je ne peux pas m'en occuper maintenant, c'est impossible. »

Identifier la cause

- « Oui, j'admets que cette situation m'arrive à moi. Mon enfant a des difficultés scolaires dont il faut que je m'occupe. »
- « Non, je n'admets pas qu'il m'arrive cela, c'est injuste ! Moi qui ai toujours fait de mon mieux. C'est probablement la pédagogie de la maîtresse qui est en cause. »

L'arbre du refus et de l'acceptation de la réalité



Source : Réussir sans se détruire, éd. Albin Michel, 2006

L'avis de l'expert

Qu'est-ce qui dépend de moi ?

Frédéric Chapelle, psychiatre, est directeur médical au cabinet Stimulus, spécialisé depuis 25 ans dans la lutte contre le stress. Il est l'auteur du livre *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi*. Pour lui, avant tout, « il faut se demander ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas ».

Face au stress, avons-nous tous les capacités de s'adapter ? À tout ?

On en a tous les moyens. Par contre, certains auront plus de facilités à s'adapter que d'autres. Ils le feront plus rapidement, d'une meilleure manière, car ils analysent plus vite. Mais selon moi, nous en avons tous les capacités : il faut juste s'en persuader, quelle que soit la situation. N'oublions pas que, depuis des millénaires, notre espèce passe son temps à s'adapter à son environnement changeant.

Quelle est la stratégie qui marche ?

Il faut analyser correctement les situations rencontrées quotidiennement. Et parvenir à se demander ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. Car il y a des situations sur lesquelles on ne peut pas agir. Il faut alors se dire : « *C'est arrivé, c'est comme ça* » et s'évertuer à tourner la page. Sinon, on va être en souffrance. La bonne façon de gérer son stress, c'est d'arriver à bien repérer les situations et d'élaborer les stratégies qui permettront de s'adapter.

La bonne question : est-ce que ce problème est le mien ?

À réagir trop vite, on mélange les faits et leur interprétation, on « se fait des films ». Le glissement vers le stress négatif s'opère, pour les auteurs Christophe Massin et Isabelle Sauvegrain, « *dès que nous transformons, sans preuve à l'appui, un possible en certitude, et que nous nous crispions sur celle-ci comme une vérité absolue* ».

De même, le discernement nous manque parfois pour évaluer justement les tâches qui nous reviennent, celles qui sont de notre compétence, de notre responsabilité – et les autres. Et cela aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle.

Chacun s'épargnerait beaucoup de stress en se posant systématiquement les questions suivantes devant une situation :

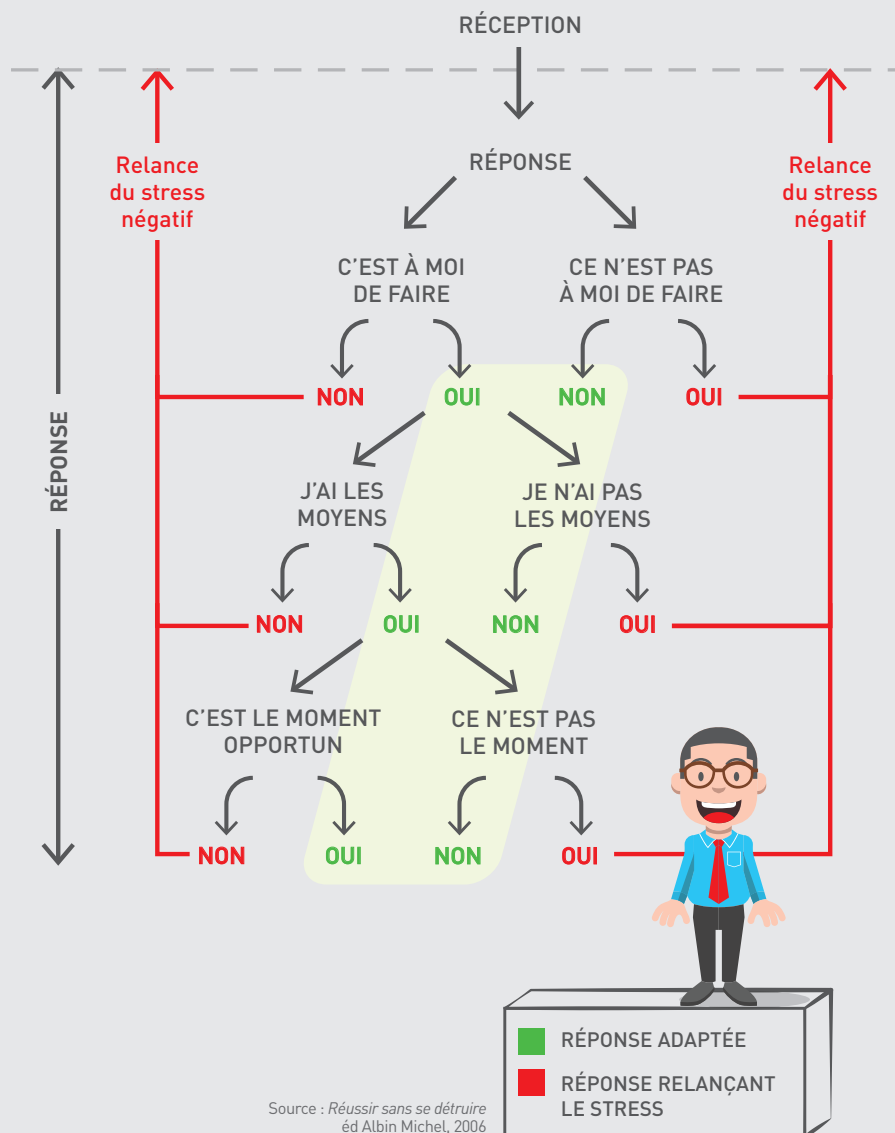
« Est-ce à moi d'agir ? Est-ce que j'en ai les moyens ? Est-ce le moment opportun ? »

Le schéma ci-contre montre que ce n'est pas l'action ou l'inaction qui sont sources de stress, mais une prise de décision sans discernement.

Le stress monte pour celui qui n'agit pas alors que c'est à lui de faire, qu'il en a les moyens et que c'est le moment opportun. Mais il se relance aussi pour celui qui agit alors que ce n'est pas à lui de faire, qu'il n'en a pas les moyens, et que le moment n'est pas bien choisi.

Faire le bon choix face au stress

Discernement à la phase de réponse



Gérer son temps : vite dit !

Personne n'ignore qu'il vaut mieux gérer son temps, anticiper, hiérarchiser les priorités pour ne pas être débordé et pouvoir se poser les bonnes questions. Mais par où commencer ? Quelques conseils issus des travaux de Philippe Corten, professeur à l'École de santé publique et à l'Institut du travail de l'Université libre de Bruxelles.

► **Séparer chaque moment-clé par une activité fixe et simple :** elle ponctuera matin, midi, fin d'après-midi et soirée. Un événement court qui marque la journée de façon systématique : la pause-repas bien sûr, mais aussi un intermède au café, un trajet entre le domicile et le travail, aller chercher les enfants... Ces moments ritualisés créent des repères, structurent la journée et rassurent.

► **Anticiper ses actions :** chaque soir, penser rapidement à ce qu'il nous faudra faire le lendemain, mais aussi avoir des projets extra-professionnels pour la semaine prochaine, pour plus tard. Cela structure l'activité, l'organise. Et stresse moins.

► **Se donner du temps... à soi :** constamment envahi et sollicité, l'individu finit par étouffer et augmente son stress. Comment y remédier ? Avec une « bulle », qui servira à reprendre son souffle : au moins quinze minutes, pour soi, et avant 23 heures. Des mini-bulles peuvent également prendre place dans la journée. Le cycle de vigilance est d'une heure trente. Entre deux cycles, expirations profondes et vraie coupure seront les bienvenues.

► **Hiérarchiser :** il ne faut pas se laisser distraire lorsqu'une nouvelle tâche apparaît. Prendre le temps de hiérarchiser, de faire bien, afin d'être dans le présent et non dans l'ailleurs. La nouvelle mission doit être analysée sur le « quand » et le « comment » on va la réaliser. Ainsi, elle nous stressera moins et apparaîtra au bon moment, lorsque nous l'aurons calmement décidé.

Faites silence

Une minute, le soir, en rentrant chez soi. Téléphone coupé, télévision éteinte, il s'agit de faire régner un calme absolu, de cesser de répondre aux sollicitations extérieures et de prendre enfin du temps pour soi, dans le calme. L'absence de bruit va nous calmer et contribuer à nous tranquilliser.



5 clés pour reprendre le dessus

1^{ère} clé : prendre conscience des inégalités

L'enfance, l'éducation, les valeurs, l'importance qu'on leur accorde, les expériences de la vie... sont autant de facteurs qui conditionnent notre capacité à gérer le stress. Et ne nous rendent pas tous égaux face à lui. Autre variable, individuelle elle aussi : l'heure. Les uns et les autres ne réagissent pas de la même façon selon qu'une situation stressante surgit le matin, l'après-midi, avant ou après le déjeuner...

2^e clé : trouver des appuis

Se sentir aimé, soutenu, accueilli en rentrant chez soi le soir : une arme infaillible pour compenser les moments difficiles et lutter contre le stress. À l'inverse, d'éventuels conflits avec le conjoint ou les enfants pourront conduire à réagir sans réfléchir, sans maîtrise, quand un événement (stressant ou non) survient dans la vie professionnelle. La reconnaissance dont chacun d'entre nous dispose (bon père, bon voisin, bon collègue...) nous soutient, nous donne confiance et nous permet de mieux gérer les situations stressantes.

3^e clé : savoir repérer et analyser ses émotions

Pour ne plus subir, il faut d'abord apprendre à s'interroger. D'où vient le stress, quelle situation le provoque ? Tel événement à venir sera-t-il facteur de stress ou pas ? Première étape : repérer ses émotions, trouver les mots pour les nommer, apprendre à en différencier toutes les nuances... Est-ce de la colère, de la rage, de l'exaspération, de l'irritation ? Est-ce de la tristesse, du regret, du souci, du malaise ? Être à l'écoute de ses sentiments offre le temps du recul, améliore la connaissance de soi et aide à adapter ses réactions. La dynamique est vertueuse, puisque se sentir capable de gérer une situation difficile renvoie un sentiment positif et renforce la confiance... essentielle dans la gestion du stress.



4^e clé : différencier les déclencheurs

Une fois la situation analysée, l'émotion nommée avec justesse, il reste trois questions importantes : l'émotion ressentie est-elle appropriée à la situation ? Puise-t-elle son origine dans le contexte du travail ou dans un contexte familial, social, personnel ? À un autre moment de l'existence, la situation aurait-elle provoqué les mêmes émotions ?

5^e clé : apprendre à partager pour mieux se connaître

Dialoguer avec un proche de confiance, sincère, lui expliquer la situation douloureuse, parfois inextricable dans laquelle on se trouve, nécessite souvent de se débarrasser du sentiment de honte ressenti face à l'impossibilité de résoudre son stress. Et pourtant, c'est là une clé de la réussite. Une oreille attentive aidera à prendre du recul, à analyser la situation, à identifier des pistes de résolution. Se confronter à la perception que le proche a de nous est aussi riche d'enseignements sur l'image que l'on renvoie que sur ses propres responsabilités et marges de manœuvre dans les situations stressantes. C'est aussi par la verbalisation et la confrontation à un autre point de vue que l'on apprend de soi.

Quelle est la meilleure méthode ?

Pour chaque individu, c'est celle qui lui parle, qui lui ressemble, qui lui donne envie d'essayer. Une personne à l'aise avec les raisonnements, les concepts, sera davantage aidée par les pratiques qui proposent de rationaliser, positiver. Ceux qui sont attirés par les pratiques corporelles, artistiques, se tourneront plus efficacement vers les méthodes qui prônent le lâcher-prise. Et parallèlement, un certain nombre de pratiques de bien-être, venues d'horizons culturels très divers, se sont révélées de redoutables anti-stress. Une panoplie assez large pour que chacun y trouve son compte !

L'avis de l'expert

Accepter sans se résigner

Chantal Vander Vorst est directrice du management à l'INC Francophonie et Belux, diplômée en communication, développement personnel et management. Elle a été manager en entreprise pendant douze ans.

L'une des grandes difficultés à surmonter, c'est le refus de la réalité...

Oui. Au bout d'un moment, il faut accepter la réalité. S'entretenir dans le refus d'une situation à laquelle on fait pourtant face depuis longtemps ne permet pas d'avancer et de se mettre en action pour faire changer les choses. L'acceptation est la première étape.

Entre le *statu quo*, même inconfortable, et le changement, il est parfois difficile de trancher.

Dans le *statu quo*, il y a deux niveaux : celui de la résignation, de l'amertume et des regrets car on se dit qu'on fait avec, mais ça conduit à la fatigue. Et l'autre aspect, qui est donc d'accepter et de se motiver différemment. C'est compliqué mais possible. Quand à la situation de changement, elle comporte certes une prise de risque dans les rapports humains. Mais je crois que le plus gros risque pour la santé, c'est tout de même de ne pas bouger.

Quand devons-nous sentir que nous ne sommes plus capables de faire face ?

Lorsque l'inconfort se répand dans toutes les activités (travail, loisirs, famille), que des insomnies ou des pleurs - entre autres - apparaissent et que la personne ressasse tout le temps, il est temps de se faire vraiment aider. Il ne faudra alors pas l'interpréter comme un échec.

Vrai ou faux ?

« Si je lâche prise, je coule. »

☒ **FAUX.** Prendre du recul, en fait, cela permet d'avancer !

Affronter, s'adapter, rationaliser : cela convient à certains d'entre nous - mais pas à tous. Plutôt que de faire face, une voie alternative est de se construire une nouvelle hiérarchie des valeurs.

Se recentrer sur le présent

C'est le message général de la méditation de pleine conscience, qui s'inspire de l'enseignement bouddhiste (sans reprendre son contenu spirituel). Elle favorise l'acceptation de ce qui est, le recentrage sur l'instant présent, sans jugement, sur ses sensations corporelles, émotionnelles, sur le contenu de ses pensées.

La méditation de pleine conscience a été utilisée depuis longtemps dans le cadre d'un accompagnement médical de la douleur et du stress. Aujourd'hui, des psychologies cognitivistes l'utilisent comme une technique de thérapie, la MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*⁽¹⁾) notamment pour chasser les ruminations caractéristiques de la dépression. Mais c'est aussi devenu une pratique de bien-être personnel.

À quel stressé convient cette pratique ?

La méditation sur ses sensations, ses émotions, ses pensées, y compris négatives, a pour objectif de créer du détachement, d'apprendre à se protéger de la réactivité, du jugement immédiat qui génèrent du stress dans la vie courante. Les pratiquants disent que la méditation améliore leur humeur générale, favorise la concentration, rend plus tolérant et indulgent envers soi-même et les autres.

⁽¹⁾ Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

- ▶ Elle convient bien aux écorchés vifs, aux éruptifs, à tous ceux qui réagissent au quart de tour.
- ▶ C'est une méthode de choix pour ceux qui ressentent le besoin de prendre soin d'eux-mêmes, de faire baisser la pression des exigences, de s'accepter comme suffisamment bons et compétents.

Comment pratiquer ?

La pleine conscience est considérée comme une qualité humaine qui se cultive par la méditation. Le programme de la MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) se compose de huit séances hebdomadaires collectives assez longues (2 heures à 2 heures 30) sous la conduite d'un instructeur.

On médite assis, en portant attention à sa respiration, à son corps, aux sons, à ses pensées. La méditation est suivie d'échanges et de commentaires des participants. Après une initiation, la pratique se prolonge par des exercices quotidiens de 45 minutes et peut devenir beaucoup moins formelle.

Accueillir la vulnérabilité

Pour les tenants de l'ACT (*acceptance and commitment therapy* ^[2]), la raison principale de notre mal-être vient de la croyance fausse qu'il faut balancer par-dessus bord les pensées et les émotions négatives pour vivre bien. « *Selon la façon dont nous l'accueillons, la tristesse ressentie à la perte d'un être cher peut nous ouvrir le cœur ; nous sentir vulnérable peut nous aider à nous reconnecter avec les autres ; reconnaître nos doutes peut adoucir notre âme* », écrit Steven C. Hayes, inventeur de l'ACT, dans la préface de son ouvrage *Faire face à la souffrance*. En d'autres termes, il faut rompre avec la façon de penser qui fait du « gagnant » qui vole de « défi » en « challenge », un modèle à suivre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le programme de la MBSR (*mindfulness-based stress reduction*), la réduction du stress basée sur la pleine conscience, a été conçu par Jon Kabat-Zinn au centre hospitalier du Massachusetts en 1979.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le créateur de l'ACT, Steven C. Hayes, est professeur de psychologie à l'Université du Nevada aux États-Unis. Il a lancé la thérapie d'acceptation et d'engagement, en particulier pour lutter contre la dépression.

^[2] Thérapie d'acceptation et d'engagement

Vrai ou faux ?

« Ça vient du stress, pas besoin d'aller voir un médecin. »

✓ FAUX. Le stress est responsable de troubles psychiques et physiques bien réels que la médecine peut soulager.

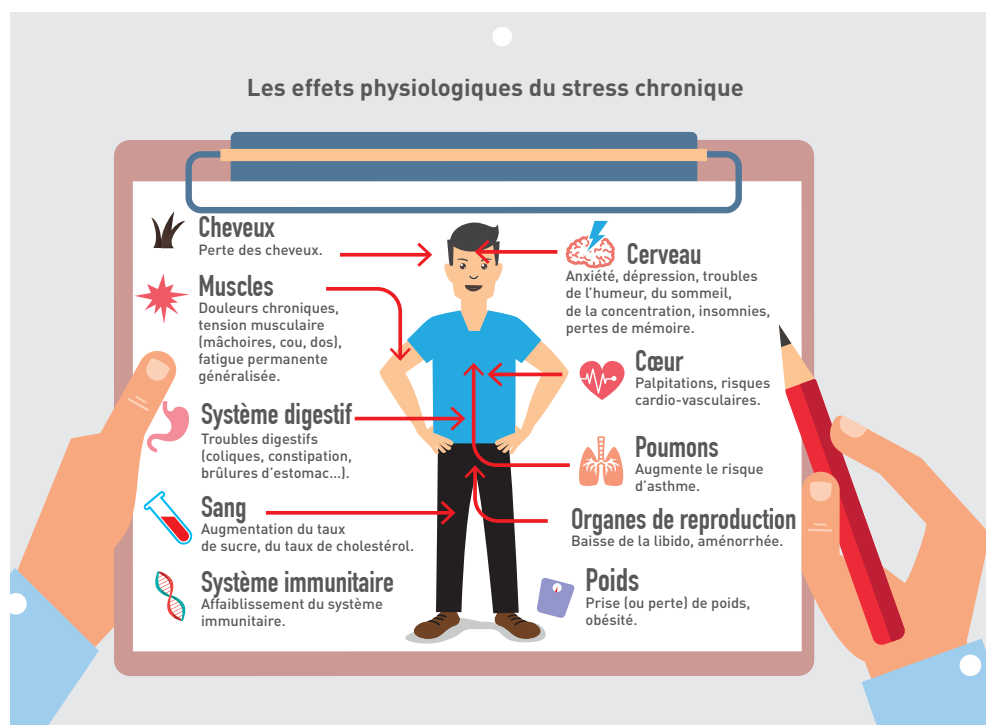
Certes le stress n'est pas une maladie, mais il peut affecter durablement notre organisme. En cas de stress aigu, notre corps réagit fortement. Il libère une décharge d'adrénaline, ce qui stimule les fonctions cardiaques et respiratoires. Il oxygène le cerveau, ce qui accroît la vigilance et les fonctions cognitives. Nous sommes parés pour agir ! Mais cette cascade de réactions physiologiques n'est positive que sur un temps court. À la longue, si le stress devient chronique, l'organisme s'épuise et un ensemble de symptômes diffus apparaissent.

Le généraliste, un allié

« J'ai mal au dos, je dors mal, je pleure pour un rien... ça doit être le stress. » C'est possible, mais pas certain. Un échange avec votre généraliste pourra confirmer votre sentiment, vous orienter vers une aide appropriée, ou débusquer une maladie sous-jacente. Dominique Delfieu, longtemps généraliste à Paris, actuellement médecin pour le Samu, passe en revue les sujets à aborder.

« J'en ai plein le dos »

Le mal de dos peut provenir de tensions musculaires dues au stress : des douleurs dont il est difficile de se débarrasser sans kinésithérapie, anti-inflammatoires ou antalgiques. Migraines et maux de tête (céphalées de tension) à répétition sont



d'autres douleurs chroniques liées au stress. Non soignées, elles entraîneront transpiration et hyperventilation. Là aussi, le médecin généraliste prescrira des médicaments appropriés.

« Ça ne passe pas »

Constipations, diarrhées, brûlures d'estomac... Des symptômes aggravés par une alimentation déséquilibrée et les repas pris sur le pouce. Faire une vraie pause, ne pas manger à toute vitesse, ne pas avaler n'importe quoi, éviter les graisses : autant de conseils rarement suivis et pourtant utiles dans la gestion du stress et la prévention des troubles intestinaux.

Attention aux troubles cardio-vasculaires !

Le stress seul ne va pas provoquer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. Mais sur un terrain sensible (absence d'activité sportive, usage de tabac, surpoids, alimentation déséquilibrée), il favorise des variations de la tension artérielle, des palpitations ou le mauvais cholestérol. Une consultation pour stress est l'occasion de parler prévention des risques.

Médicaments : oui, mais...

Les médicaments peuvent être utiles, mais prendre antalgiques, anti-inflammatoires ou anxiolytiques sans modifier son mode de vie ou son comportement ne changera rien. Le dialogue avec son médecin est essentiel. À l'inverse, parfois, respirer ou faire du sport ne suffit pas.

Fatigue et troubles du sommeil

Difficulté à s'endormir, réveil nocturne, insomnies, cauchemars... Le matin, au réveil, le corps est déjà épuisé. La médecine n'a pas de remède pour empêcher l'organisme d'être fatigué. Vitamines et compléments alimentaires repousseront temporairement le problème. Les anxiolytiques peuvent ponctuellement soutenir un patient. Des difficultés à répétition doivent inciter à consulter un spécialiste du sommeil ou à faire enregistrer son cycle à l'hôpital.

La part des choses

Il est normal de partager ses angoisses et ses doutes avec son médecin. La relation de confiance construite sur plusieurs années permet au praticien d'évaluer la gravité (ou non) des symptômes, de les replacer dans un contexte individuel (antécédents médicaux, événements de la vie, etc.). Il éliminera les causes organiques. Il est aussi compétent pour orienter vers un psychothérapeute, par exemple.

La gestion des modes mentaux

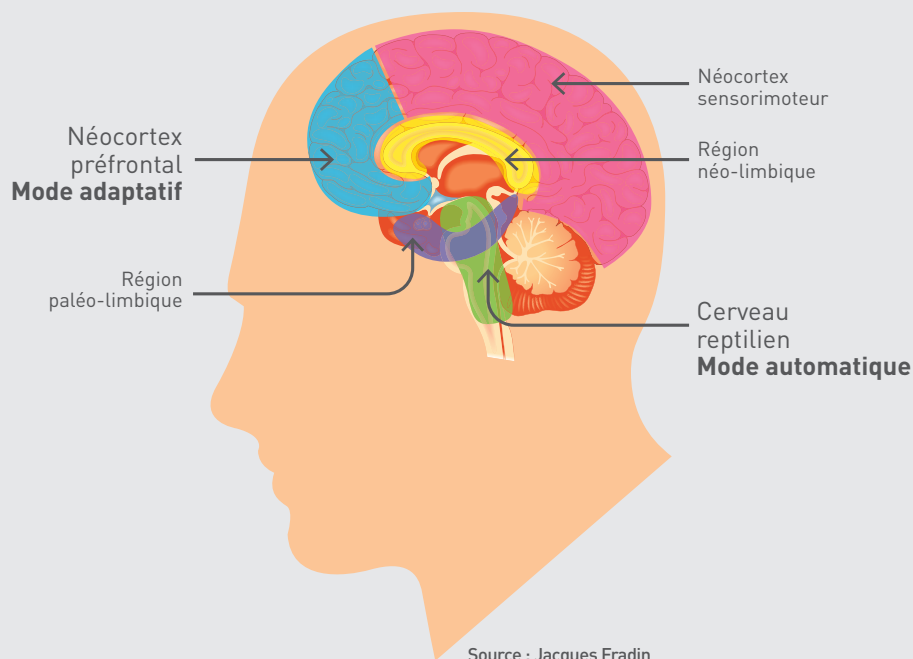
Inspirée des recherches en neurosciences, cette méthode pose le stress comme un phénomène neutre (ni négatif ni positif). Il est juste un signal d'alarme parfois désagréable (comme peut l'être la douleur) qui indique que nous n'utilisons pas notre cerveau de la bonne façon face à une situation. Il suffit d'apprendre à repérer ce dysfonctionnement et à changer volontairement de « canal », pour utiliser le bon mode mental et ainsi éliminer le stress.

Préfrontal ou automatique ?

Schématiquement, nous avons tous deux fonctionnements cérébraux distincts. Le mode mental automatique, économe en énergie, est parfaitement adapté en routine, face à des situations connues et maîtrisées. Le mode mental adaptatif, ou préfrontal, correspond en revanche aux situations complexes et incertaines où il va falloir innover.

Le stress serait le résultat d'une erreur d'aiguillage entre ces deux modes. Le cerveau essaierait de répondre en mode automatique à une situation qui devrait mobiliser le mode adaptatif. En grande difficulté, le cerveau tirerait alors le signal d'alarme.

Localisation dans le cerveau de l'activité automatique ou adaptative



Comment pratiquer ?

La gestion des modes mentaux se pratique généralement en stage collectif ou individuel de formation sous la direction d'un coach. Des situations mises en scène et analysées selon des grilles d'évaluation (lire ci-dessous) permettent de s'entraîner

à une bascule rapide et volontaire vers le mode adaptatif. En séance individuelle, des situations réelles sont analysées, et les défauts d'utilisation du mode adaptatif, ou préfrontal, mises en évidence.



La piste des thérapies cognitivo-comportementales

Les thérapies cognitivo-comportementale (TCC) sont recommandées par la Haute Autorité de Santé dans la prise en charge des troubles anxieux et du stress post-traumatique. Centrées sur la modification de pensées et de comportements problématiques, elles s'intéressent d'abord à la solution des problèmes actuels et sont brèves.

Développer des comportements adaptés

Les techniques utilisées sont extrêmement variables : entretiens, jeux de rôles, exercices... Certains travaillent plus spécifiquement sur les réactions émotionnelles (angoisse, colère, peur) qui résultent d'une interprétation inexacte des situations. D'autres sont plus centrés sur les fausses croyances et les ambitions déraisonnables (« *il faut que tout le monde m'apprécie* », « *je dois être parfait* »).

La thérapie aide à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine du stress. Une fois identifiées, les pensées erronées sont remplacées par des pensées plus en adéquation avec la réalité, de façon à développer dans la vie réelle des comportements plus adaptés. Pour y parvenir, thérapeute et patient travaillent de manière collaborative pour analyser les situations stressantes et les résoudre.

Quel intérêt de lutter contre le stress ?

Les pensées « erronées », qui nous empêchent d'avoir une bonne évaluation de la réalité, nous rendent vulnérables au stress. Au cours d'une thérapie brève, il s'agit de rectifier ces « distorsions cognitives » pour retrouver un sentiment de compétence, un optimisme, qui aident à mesurer plus justement l'obstacle... et à le trouver à sa mesure.

Une thérapie brève, c'est combien de temps ?

Les thérapies cognitivo-comportementales sont généralement structurées en 12 à 25 séances de 45 minutes, à raison d'une ou deux séances hebdomadaires.

Qu'est-ce qu'une distorsion cognitive ?

Le stress naît de la perception qu'il y a un océan entre ce qu'il faut faire et ce que nous savons (pouvons) réaliser. Dès lors, tous les raisonnements à l'emporte-pièce qui favorisent ce sentiment doivent être repérés et éliminés. Par exemple :

- ▶ Tirer des conclusions (défavorables ou schématiques) sans preuve : « *Je ne vais jamais y arriver* ».
- ▶ Donner plus d'importance aux événements négatifs qu'aux événements positifs : « *J'ai réussi mon examen mais seulement sur la liste complémentaire* ».
- ▶ Se dévaloriser à la moindre erreur : « *Ça n'a pas marché parce que je suis nul !* »
- ▶ S'attribuer la responsabilité de ce qui a mal tourné ou de ses échecs : « *Tout est de ma faute* ».
- ▶ Interpréter les actes d'autrui comme une preuve de leur mauvaise opinion : « *Il me pose des questions parce qu'il me trouve incompetent* ».
- ▶ Généraliser une expérience isolée : « *C'est toujours comme ça...* ».

Les thérapies utilisant l'imagerie mentale

Certains revoient sans cesse le « film » de leur agression ou de la catastrophe qui les a blessés. Incapables de tourner la page, ils se retrouvent longtemps après les événements dans un état de stress physique comme si la réalité recommençait sans cesse. C'est ce qu'on appelle le « stress post-traumatique ».

Ce phénomène douloureux a orienté de nombreuses recherches et des pratiques thérapeutiques centrées sur l'imagerie mentale, c'est-à-dire la capacité à se représenter mentalement une action ou un événement. Accompagné par un thérapeute, le patient s'entraîne à modifier les images mentales qui le tourmentent. Il apprend à les relativiser, les éloigner, à créer de nouveaux scénarios plus heureux ou supportables.

La thérapie par répétition d'imagerie mentale

L'imagerie mentale joue un grand rôle pour que le cerveau intègre, « digère » les événements et les range au rayon « souvenirs ». Il semble que dans le cas du stress post-traumatique, ce mécanisme fonctionne mal. La thérapie par répétition d'imagerie mentale propose alors une « désensibilisation », un peu comme dans les allergies, où le système immunitaire apprend à ne pas réagir excessivement à un allergène.

Ici, le patient revit de façon maîtrisée et progressive les scénarios qui le font souffrir, accompagné et soutenu par un thérapeute. La répétition d'expériences douloureuses dans un cadre rassurant diminue progressivement leur force.

L'EMDR⁽¹⁾ ou « désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux »

Le principe consiste à travailler les expériences négatives en les associant à des mouvements oculaires rapides et à d'autres stimulations sensorielles (comme des tapotements, vibrations).

Pourquoi des mouvements oculaires ? Parce qu'ils miment l'activité que l'on observe pendant le rêve, quand les yeux bougent rapidement sous les paupières. Et parce que le rêve est une des façons pour notre cerveau de digérer, de « déminer » les expériences difficiles. Focaliser son attention sur un événement désagréable, tout en bougeant ses yeux comme dans le rêve, aboutirait à un retraitement de l'information. Comme si on forçait le cerveau à considérer l'événement stressant comme résolu, digéré par le rêve, à classer une fois pour toutes !

En pratique, les séances d'EMDR débutent par de la relaxation, la puissance des pensées négatives est évaluée et travaillée avec un thérapeute en séances successives. L'objectif étant de pouvoir les évoquer sans souffrance à l'issue de la thérapie.

⁽¹⁾ Eye movement desentization and reprocessing



Une bonne
hygiène de vie

.....

.....

Idée fausse :

« On ne peut pas
prévenir le stress »

Être à l'écoute de son corps et de ses besoins physiologiques, cela aide à bien décrypter les signaux du stress et en réduire les effets. Notre corps est le premier à réagir. Avant même que nous en ayons conscience, il enregistre les tensions, physiques ou mentales, réagit, envoie des signaux. Mais nous sommes généralement peu outillés pour les entendre, ou bien pire, nous veillons à les ignorer. La meilleure prévention est pourtant d'ouvrir les yeux et les oreilles sur nos sensations, nos inconforts, signes de stress.

.....

Un cercle vicieux

Manque de sommeil → stress → manque de sommeil accru → stress accru. Le point de départ est physiologique : le stress produit une tension musculaire accentuée, un rythme cardiaque élevé, une température corporelle augmentée. Cela provoque une hypervigilance : il sera plus difficile d'entrer dans le sommeil, et plus facile d'en sortir. Sur cette base, des éléments psychologiques peuvent aggraver le tout : ruminations qui favorisent l'insomnie puis, le matin, inquiétudes sur les performances de la journée après une nuit trop courte. À l'inverse un sommeil « réparateur », comme le dit la formule, met dans de meilleures conditions pour affronter la journée et le stress qui l'accompagne parfois.

Vrai ou faux ?

«Une bonne hygiène de vie, c'est bon pour la santé, mais ça ne résout pas les problèmes de stress.»

✓ FAUX. Beaucoup de nos comportements sont sensibles au stress, et à l'inverse, ils peuvent nous en protéger.

Du mal à couper...

Quand le stress trouble le sommeil, c'est comme si la journée, avec ses préoccupations, contaminait la nuit. Ses manifestations sont variables :

► Les difficultés d'endormissement

J'ai du mal à m'endormir car je refais le film d'une journée pesante moralement ou, à l'inverse, j'anticipe le lendemain.

► Les réveils nocturnes

Mon état de stress ne me garantit qu'un sommeil léger et je me lève une à plusieurs fois par nuit sans pouvoir me rendormir avant plusieurs minutes, voire plusieurs heures.

► Les réveils précoces

Je sais que la journée qui s'annonce va être dense ce qui m'empêche de dormir plus longtemps. Les réveils précoces ont généralement lieu entre 2 et 5 h du matin.

*Protégez votre sommeil,
il vous protégera du stress.*

C'est une expérience assez courante en famille, au travail ou même en vacances : entre personnes en manque de sommeil, l'atmosphère peut devenir électrique et les disputes éclosent bien plus facilement. Les chercheurs expliquent ce phénomène par le rôle du sommeil dans le contrôle des émotions. Pendant la nuit, notre cerveau opère une certaine « désensibilisation » par rapport à ce qui a été vécu dans la journée. On a le sentiment, le lendemain, d'avoir pris du recul, d'avoir relativisé.

Ce tri sélectif cérébral nous empêcherait de réagir au quart de tour face à des situations désagréables. C'est en cela que dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité nous aide à bien gérer les interactions sociales du lendemain – et éventuellement le stress.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sommeil consolide notre système immunitaire et régule l'appétit

► Pendant le sommeil, notre système immunitaire est stimulé. Il fabrique à un bon rythme des leucocytes (les globules blancs) qui sont nos armes biologiques internes contre les infections. C'est pourquoi, à l'inverse, dormir moins nous rend plus vulnérables face aux maladies.

► Faim et satiété sont moins bien régulées chez un mauvais dormeur. Le manque de sommeil aboutit à la production d'un excès de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit. En même temps, il provoque une sécrétion plus faible de la leptine, qui réduit la sensation de faim. Résultat : on fond sur le chocolat ou le saucisson...

Les personnes qui dorment moins de 5 heures par nuit ont un risque d'obésité accru de 55 % selon une méta-analyse de 45 études regroupant plus de 600 000 participants.

Les bons rythmes du dormeur



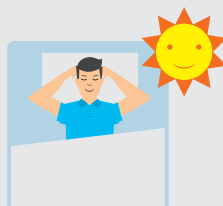
► Adoptez des horaires réguliers de coucher et surtout de lever

Cela signifie qu'il ne faut pas abuser des grasses matinées qui désorganisent le sommeil (pas plus de 2 heures de décalage). En dette de sommeil, la sieste vaut mieux.



► Ne vous brutalisez pas le matin, mais ne traînez pas non plus

Un réveil spontané est idéal, surtout suivi par les activités (manger, faire quelques exercices physiques, s'exposer à la lumière) qui font démarrer l'organisme.



► Faites une sieste l'après-midi

Elle est bénéfique pour la vigilance, la concentration, améliore la mémoire, diminue le stress et permet de récupérer un manque de sommeil. Entre 10 et 20 minutes, dans un endroit calme.



► Pratiquez une activité physique en journée

Activité physique + lumière = endormissement plus rapide et réveils nocturnes moins fréquents.



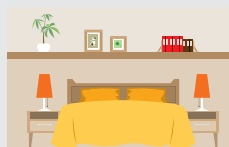
► **Un dîner léger mais suffisant**

De préférence deux ou trois heures avant de se coucher pour éviter les désagréments de la digestion. Léger, mais assez calorique pour éviter que la faim provoque un réveil précoce et en limitant les apports de liquide.



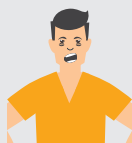
► **Pas d'excitants le soir**

Cela concerne le café, le thé, mais aussi le cola, les boissons énergisantes, la cigarette ou l'alcool.



► **Ménagez-vous un environnement apaisant**

Idéalement une chambre dédiée au sommeil et à l'intimité (pas au grignotage ou aux séries télé), sans bruit ni lumière constante.



► **Sachez accueillir le sommeil**

Bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes : allez vous coucher. C'est à force de contraindre notre rythme que l'on perd le sommeil.



► **Préparez-vous à dormir**

Pas d'activités trop stimulantes ou perturbatrices, comme la télévision et les jeux vidéo, dans l'heure qui précède le coucher. Faites-vous des rituels d'adultes, ça marche comme avec les enfants.



► **Évaluez vos besoins**

Combien de sommeil vous faut-il pour être en forme, ne pas être trop fatigué le soir, être de bonne humeur ? C'est votre rythme : il faut vous coucher et vous lever en fonction.

L'équilibre dans l'assiette

La nourriture peut être une compensation, une récompense que l'on recherche dans des moments de tension pour se consoler des avanies du quotidien. Certains chercheurs avancent même que le sucre entraîne une dépendance de l'ordre de l'addiction. Pour le moment, ces observations ne peuvent pas encore se traduire en conseils pratiques très différents de ce que la diététique nous apprend par ailleurs ! Variété, bon sens, et vigilance contre tout ce qui ressemble à un régime déséquilibré : les principes d'une bonne alimentation sont bien établis (lire l'encadré). Les recommandations à propos de nourritures « anti-stress » sont aussi à prendre avec une certaine dose d'esprit critique. À l'exception peut-être du magnésium dont le rôle est reconnu dans la régulation de l'humeur.

Mon ami le magnésium

La grande étude SU.VI.MAX (effets d'une supplémentation en vitamines et antioxydants), qui a porté sur 5000 personnes, a montré que 77 % des hommes et 72 % des femmes manquent de magnésium en France. Or les coups de déprime et les insomnies passagères (qui rendent vulnérable au stress) sont parfois causés par une carence dans cet élément. Les femmes trop souvent au régime sont particulièrement exposées à manquer de magnésium si elles suppriment tous les éléments riches en calories (banane, cacao, céréales) qui apportent aussi beaucoup de magnésium. Haro donc sur les régimes trop restrictifs, mais inutile de se bourrer de magnésium dans la mesure où l'organisme élimine ce qui ne lui sert pas.

J'ai faim ou je suis stressé ?

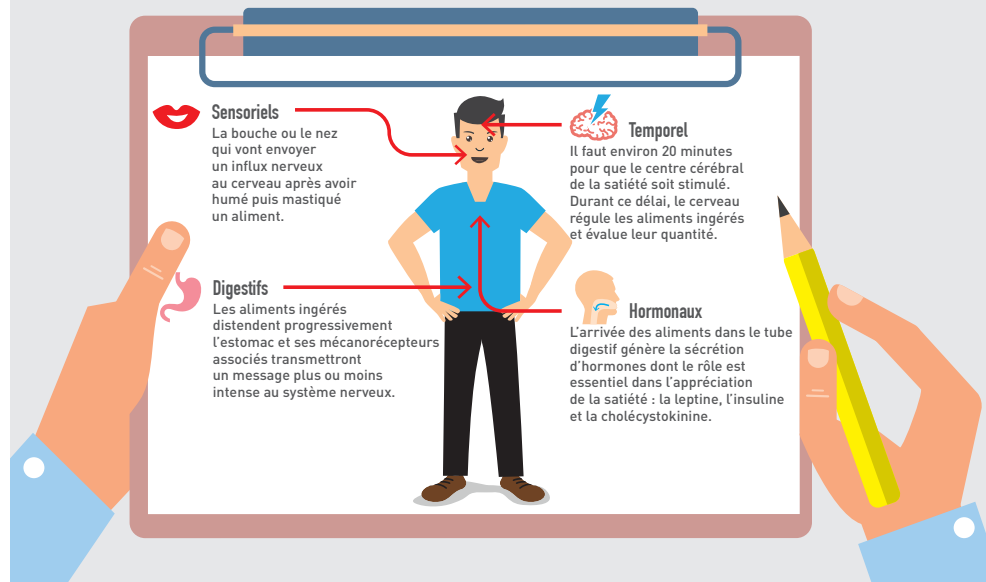
De nombreuses études montrent que le stress modifie notre façon de nous alimenter, mais on s'expliquait mal pourquoi il entraîne deux comportements totalement contradictoires : une augmentation des prises alimentaires ou un manque d'appétit. D'un point de vue physiologique, c'est le second comportement qui est logique. La poussée d'adrénaline liée au stress prépare le corps au combat en dirigeant le sang vers le cerveau, le cœur et les muscles, au détriment du système digestif. Cela devrait couper l'appétit. Et certaines personnes perdent effectivement du poids dans des périodes de stress. Pourtant d'autres mangent plus, grignotent, prennent du poids en situation de stress, s'en veulent de perdre le contrôle, stressent davantage, etc.

Les régimes en cause

Le Dr Paul Lattimore, spécialiste du comportement alimentaire à la Liverpool John Moores University, s'est penché sur le lien entre prise alimentaire excessive et stress. Il a observé que ce sont essentiellement les personnes au régime qui compensent ainsi par la nourriture. Pour contrôler scrupuleusement, chaque jour, les quantités et la nature des aliments qui entrent dans leur régime, elles ont appris à ignorer leurs signaux de faim. Le contrôle des tendances biologiques consomme une énergie mentale considérable, si bien qu'en cas de stress, il devient défaillant. À l'inverse, ceux qui mangent lorsqu'ils ont faim et s'arrêtent lorsqu'ils sont rassasiés sont à l'écoute de leurs signaux biologiques. Ils n'ont pas particulièrement envie de manger lorsqu'ils sont stressés.

Derrière le stress, la satiété

Le stress dissimule la sensation de satiété. Pour la reconnaître, il faut écouter les signaux corporels qui nous informent que l'on peut arrêter de manger.



Trouver une diversion

La solution quand on est sujet aux excès alimentaires en situation de stress ? Réapprendre à se laisser guider par ses besoins, attendre d'avoir faim pour manger, distinguer en soi le besoin de se nourrir et l'envie de se calmer. Pour le Dr Paul Lattimore, il faut commencer par identifier les situations particulières (émotions, disputes, pressions sociales) qui déclenchent un accès boulimique. Puis mettre au point des solutions de diversion. La stratégie idéale consiste à partir faire une promenade, car cela permet de se changer les idées et en même temps de brûler des calories. Autre possibilité : se contenter d'aliments pauvres en calories et riches en nutriments (comme les fruits et les légumes) pour limiter le désordre alimentaire.

Bien manger pour bien vivre sans stress

L'alimentation n'est pas qu'une question d'apports énergétiques. C'est également une histoire de plaisir et de détente. Pour vivre zen, il faut savoir manger :

- ▶ prendre trois repas par jour ;
- ▶ choisir les bons produits qui procurent du plaisir une fois dans l'assiette ;
- ▶ prendre le temps de passer à table, de profiter d'un repas, sans précipitation.

Les principes d'une bonne alimentation qui préserve notre équilibre sont détaillés dans *Les dessous de nos tables*⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Édité par la Fondation APRIL

Le piège des substances apaisantes ou excitantes

Le stress modifie notre envie de manger, mais aussi notre goût pour l'alcool, les excitants, le tabac, comme une réponse à un état de tension interne. Selon ses habitudes, on se tournera vers des substances plutôt apaisantes ou plutôt excitantes.

La consommation de produits psychotropes (qui agissent sur l'état de notre système nerveux) procure un plaisir ou un soulagement immédiat, mais provoque sur le long terme des risques bien connus

pour la santé. De plus, même pour lutter contre le stress, ces béquilles ne sont pas très efficaces ! L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) souligne le fait qu'une consommation régulière de cannabis provoque l'isolement social. L'alcool est synonyme de détente et d'euphorie, mais il a une action dépressive avec le temps. Un café bien noir avant d'entamer une journée de travail ? Le produit « stimulant » le plus consommé au monde semble plus anodin. Il atténue la sensation de fatigue, mais il peut aussi rendre irritable en cas de consommation excessive !

Produit	Type d'effet	Effets <i>en gras, les effets recherchés liés au stress</i>	Risques <i>en gras, les effets qui augmentent le stress</i>	Type de dépendance
Cannabis	Perturbateur	Désorientation Euphorie Détente Réduction de l'anxiété Perte du sens du temps Accélération du pouls	Dommages à la gorge et aux poumons Infections respiratoires Difficultés de concentration Passivité accrue	Dépendance psychologique et physique
Nicotine	Stimulant mineur	Excitation et stimulation Réduction de la fatigue Perte de poids	Dommages graves à la gorge et aux poumons Accoutumance	Dépendance psychologique et physique
Caféine (café, thé, chocolat, cola)		Augmentation de l'éveil et de la force musculaire	Perturbation du sommeil	
Alcool	Dépresseur	Détente Euphorie Diminution de la gêne Impression de chaleur Ralentissement des réflexes Vision troublée Étourdissements	Dommages graves pour la santé Diminution de l'appétit Insomnie Dépression Accoutumance	Dépendance psychologique et physique

Le site toxquebec.com, référence canadienne en matière de toxicologie, analyse sans tabou les effets recherchés - qui sont réels - et les risques de dépendance, de dommage pour la santé et de troubles qui, à leur tour, peuvent alimenter le stress.

Vrai ou faux ?

«Le sport et les distractions ne sont qu'un dérivatif du stress.»

✓ **FAUX.** Se faire plaisir est aussi un besoin profond, physiologique et psychologique, qu'il faut satisfaire pour se protéger du stress.

L'exercice physique est un anti-stress puissant, surtout parce qu'il procure du bien-être physique : la récompense du coureur ! Mais le sport répond aussi au besoin de se défouler, de libérer son énergie physique, souvent contrainte dans la vie courante.

Faire jouer ses muscles, sa créativité, rire, se faire plaisir : tout ce qui participe à notre équilibre est utile pour faire reculer le stress.

Hormone du bonheur

Des endomorphines (ou endorphines) sont produites par le cerveau et libérées dans l'organisme lorsque nous faisons du sport. Elles ont une structure moléculaire proche des opiacés et procurent une sensation de plaisir physique puissant 30 à 45 minutes après un effort suffisamment intense et maintenu. Les sports les plus concernés sont le jogging, le vélo, la natation, les balades en raquettes ou en ski de fond. Mais aussi les sports en salle, l'athlétisme, le football, le rugby, le basket ou le handball. Les effets bénéfiques sur le moral seraient maintenus entre 2 et 6 heures après la libération d'endorphines.

Bien vu, le cerveau !

Ce n'est pas l'effort intense ou excessif qui est le mieux récompensé par notre cerveau, mais un exercice physique d'au moins une demi-heure, en rythme confortable d'endurance (celui qui permet de tenir une conversation en courant, par exemple). Le gain est maximum lorsque l'exercice fait travailler notre cœur entre 50 et 70 % de sa fréquence cardiaque de réserve, ce que peut aisément mesurer un cardio-fréquencemètre. Bref, notre organisme nous pousse (en nous récompensant) à faire très exactement ce qui est recommandé pour se maintenir en bonne santé !

Des animaux en cage ?

Christophe Massin et Isabelle Sauvegrain expliquent dans leur ouvrage *Réussir sans se détruire*, à quel point la décharge physique est indispensable dans un monde moderne et policé.

« Notre environnement actuel rend la réaction physiologique de stress inadaptée, en termes de réponse corporelle, pour la plupart des situations qui la déclenchent dans nos vies. (...) Nous aimerions bien parfois décrocher un coup de poing dans le plexus d'une personne qui nous exaspère, jeter notre ordinateur par la fenêtre, mais la raison et nos conditionnements sociaux nous l'interdisent ! Le corps se trouve tenaillé d'influx contradictoires entre atavisme animal et sociabilité humaine, entre une pulsion de mouvement puissante et une action requise minimum en termes d'efforts physiques. Les symptômes qu'ils déploient expriment ce décalage. Le corps souffre des tensions générées par l'énergie accumulée et réprimée. Cela explique pourquoi, fatigués par une journée de travail, nous allons retrouver du punch en faisant du sport. »

L'activité physique, accessible à tous

Yoga, tai chi chuan, méditation... Ces trois disciplines connaissent un véritable engouement auprès des Français. Leur point commun ? Un effet antistress, une pratique accessible à tous et un bon complément à la pratique d'un sport en compétition. Explications avec Véronique Lebar, responsable du Pôle Ressources national du sport, de la santé et du bien-être (PRN2SBE) au ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

Mieux respirer, c'est moins stresser

« Les pratiques du yoga, du tai chi chuan et de la méditation intègrent un travail basé sur la respiration : on apprend finalement à respirer correctement de manière plus ample grâce à notre abdomen. Bien souvent, nous respirons de manière "superficielle" ce qui provoque une oxygénation insuffisante des muscles et du cerveau, donc un corps qui fonctionne moins bien.

Qui dit respiration plus lente dit adaptation cardiaque. Le cœur bat plus lentement et le fait de se concentrer sur sa seule respiration fait diminuer automatiquement le stress. »

Des pratiques préventives ou curatives ?

« Il n'y a pas de condition psychologique et physiologique particulières requises. Ces pratiques sont apaisantes pour la personne qui n'est pas stressée. A contrario, une personne en situation de mal-être se sentira moins stressée après plusieurs séances. Dans les deux cas, le plaisir est une donnée fondamentale pour s'adonner à ces pratiques. À noter : il n'y a pas un nombre précis de séances à réaliser. Le maître mot est la régularité. En théorie, il faudrait en faire tous les deux jours pour avoir des effets optimum au niveau physiologique et psychologique. Mais même avec une seule séance par semaine, les bénéfices sur la santé sont perceptibles. »

Yoga, tai chi, méditation... Est-ce fait pour moi ?

« Votre condition physique ne détermine pas votre capacité à pratiquer ces activités. On pense souvent, par exemple, qu'il faut être souple pour faire du yoga. C'est faux ! C'est le professeur qui doit adapter sa manière d'enseigner aux élèves. Il faut donc être vigilant et vérifier si la philosophie de l'enseignement vous convient. »

L'association avec le sport de compétition recommandée

« Les sportifs de haut niveau allient de plus en plus les pratiques d'endurance et de résistance pour travailler l'ensemble de leur corps. Le yoga, la méditation ou le tai chi chuan impliquent une concentration intense sur le moment présent et apportent souplesse, endurance et gestion du stress. Les sportifs amateurs peuvent donc suivre la même démarche. »

Respirez

Quinze secondes suffisent. Lorsque tout va trop vite, il faut s'arrêter. Et respirer. Reprendre sa respiration, parfois en la ralentissant, et s'écouter respirer permettent de s'apaiser.

Pourquoi ça marche ?

Le système nerveux sympathique ou orthosympathique est un des axes d'activation du stress. Il place le corps en alerte et le prépare à l'action lorsqu'un danger immédiat est perçu : augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, des taux d'adrénaline, etc. Pour calmer ces réactions et diminuer le stress, des exercices de respiration sont souvent conseillés. Leurs effets bénéfiques viendraient en partie de sa capacité à renforcer l'action du système parasympathique.



Besoin de créer ?

Combattre le stress n'est pas nécessairement synonyme de casse-tête. Pour vivre décontracté, on peut occuper son corps à des activités physiques simples. On peut aussi s'adonner à des pratiques créatives. Et ça marche vraiment !

L'art-thérapie : faire du beau pour reprendre confiance

L'art-thérapie est une pratique fondée sur la création artistique (peinture, modelage, danse, etc.) encadrée. Le principe est de favoriser l'expression d'émotions positives par d'autres moyens que les mots. L'effet positif sur le stress passe par la construction d'une image plus valorisante de soi-même à travers une production artistique dont on est fier, qui permet de se faire connaître par son entourage sous un nouveau jour. Les ateliers peuvent être collectifs ou individuels et la qualité de l'intervenant (comme artiste et comme médiateur) est évidemment décisive. Dans le cadre libéral, pour trouver un bon professionnel, vous pouvez interroger la guilde des art-thérapeutes, regroupement professionnel, ou l'annuaire de la Fédération française des art-thérapeutes.

Version solo (et à la mode) : le coloriage anti-stress

Cinq cahiers de coloriages pour adultes figurent parmi les meilleures ventes d'ouvrages « pratiques » en 2014 selon *Livres Hebdo*. Les aficionados y voient un acte gratuit, une échappatoire, ils s'amusent de la dimension trans-générationnelle de l'objet, trouvent l'occasion de se concentrer et de méditer. Certains remplacent ainsi la pause cigarette !

Do it yourself

Faire soi-même ses bijoux, ses vêtements, ses meubles, customiser les produits du commerce : c'est une tendance lourde, particulièrement pour les plus jeunes générations. 61 % des Français pratiquent le « *Do it yourself* » selon une étude Opinion Way réalisée en 2013. 20 % se définissent comme créateurs réguliers, 41 % à titre occasionnel, mais ce chiffre monte à 61 % pour les 18-34 ans. On pratique par économie, pour recycler et moins polluer ou consommer, mais surtout pour se réaliser, devenir acteur. 93 % estiment que faire soi-même remonte le moral. Pour le sociologue Ronan Chastellier, il ne faut pas considérer ces activités comme des passe-temps dérisoires, elles s'apparentent « *à une forme de régénération, d'accomplissement, voire de liberté retrouvée* ».

Pour se lancer ? La toile regorge de blogs qui expliquent comment faire et de tutoriels (petites vidéos) qui ne laissent aucun détail au hasard.



Principales sources utilisées

AMIOT C., GAUDREAU P., BLANCHARD C., 2004 : « Self-Determination, Coping, and Goal Attainment in Sport », *Journal of Sport & Exercise Psychology*, n°26

AUBERT N., 1998 : « Stress, motivation et management : enjeux et paradoxes », dans *Stress et travail : origines et approches*, Simon Moors (Ed.), Institut national de recherche sur les conditions de travail, Bruxelles

BADYAEV A. V., 2011 : « Role of Stress in Evolution from Individual Adaptability to Evolutionary Adaptation », in *Variation: A Central Concept in Biology*, Benedikt Hallgrímsson, Brian K. Hall, Academic Press

BALTENNECK N., 2010 : *Se mouvoir sans voir*, Université de Lyon

BVA-Tryane 2012 : *Les salariés et le stress technologique*, sondage BVA pour Tryane, décembre 2012

COX H. R., 2005 : *Psychologie du sport*, De Boeck Supérieur, Bruxelles

CSA-APPEL 2009 : *La perception du stress à l'école par les parents*, Sondage de l'institut CSA pour l'APPEL, février 2009

DANIELS K., 2004 : « Perceived risk from occupational stress: a survey of 15 European countries », in *Occup Environ Med*, 61

DAVEZIES Ph., 2008 : « Médecine : le stress, un phénomène biochimique », in *Santé & Travail*, n° 64

DEMONIERE F., 2006 : « Le stress cardiaque des supporters de football, mythe ou réalité ? », *Cardio&Sport*, n°9

FRADIN J., 2008 : *L'intelligence du stress*, Eyrolles, Paris

GAUDREAU P., 2003, *La gestion du stress durant les compétitions : un pas vers l'atteinte de ses objectifs de performance*, Université d'Ottawa

GODEAU E., NAVARRO F., ARNAUD C. (dir.), 2012 : *La santé des collégiens en France / 2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, Inpes, coll. Études santé

GUIGNON N., NIEDHAMMER I., SANDRET N., 2008 : « Les facteurs psychosociaux au travail. Une évaluation par le questionnaire de Karasek dans l'enquête Sumer 2003 », in *Documents pour le médecin du travail*, n°115, INRS, 3^e trimestre

HEEBØLL-HOLM Th., K., 2013 : « Geoffroi de Charny, Knighthood, and the Impact of War on the Medieval Mind », in *Journal of Military History*

HOPKIN W. G., 2003 : *Physiologie végétale*, De Boeck Supérieur, Bruxelles

Inserm 2011 : *Stress au travail et santé - Situation chez les indépendants*, Expertise collective, Inserm

KABAT-ZINN J., 2009 : *L'Éveil des sens*, Les Arènes, Paris

KARATSOREOS I., MCEWEN B., 2013 : « Des neurones stressés aux quartiers résilients », *Mammouthmagazine*, n°13

LACOSTE S., ESPARBES-PISTRE S. et TAP P., 2005 : « L'orientation scolaire et professionnelle comme source de stress chez les collégiens et les lycéens », *L'orientation scolaire et professionnelle*, 34/3

LEROUGE L., 2013 : *Risques psychosociaux et système japonais de prévention des risques au travail*. Séjour de recherche Global Center of Excellence (GCOE) et Institut des sciences sociales université de Tokyo

MOUZE-AMADY M., 2014 : « Stress chronique : panorama et focus sur de nouveaux indicateurs biologiques et biomécaniques », in *Références en Santé au travail*, n°137

MROZIEWICZ M., « Un peu de stress est bon pour le cerveau », *Cercle du savoir*, IRCA.

OIT 2013 : *Case Study: Karoshi - Death from overwork*, Organisation internationale du travail (OIT), avril 2013

OSH in Figures 2009 : *Stress at Work — Facts and Figures*, Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail

PASSILLE A.-M., 2008 : « Qu'est-ce qui fait avancer les vaches », *Symposium sur les bovins laitiers*, 30 novembre, Drummondville

PICHAULT F., PLEYERS M., 2012 : « Pour en finir avec la génération Y... Enquête sur une représentation managériale », XXI^e congrès AGRH, 17 au 19 décembre 2010, Rennes, Saint-Malo, *Gérer et comprendre*, juin 2012, n° 108

PIERRSON M., DUVERGE F., 2014 : *L'art du management*, éd. Afnor, La Plaine Saint-Denis

ROEGIERS L., et MOLENAT F. (dir.), 2011 : *Stress et grossesse. Quelle prévention pour quel risque ?*, Éditions Erès, Toulouse

STORA J.-B., 1991 : *Le stress*, PUF, Paris, coll. Que sais-je ?

VAN WASSENHOVE W., 2014, « Modèle de Karasek », in *Dictionnaire des risques psychosociaux*, sous la direction de Philippe Zawieja et Franck Guarnieri, Le Seuil, Paris

VOLKOFF S., 2013 : « Fonctionnaires : le temps des déconvenues », in *Santé & Travail*, n° 81

ZECCHINI A., 2002 : « Les animaux sauvages captifs peuvent-ils rester "naturels" ? », *Courrier de l'environnement de l'INRA*, n°46, juin

SOURCES WEB CITÉES

- ▶ ANACT.fr : Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail
- ▶ association-mindfulness.org
- ▶ douglas.qc.ca/info/stress-prenatal : Institut universitaire en santé mentale Douglas, Stress maternel prénatal, 2013
- ▶ emdr-france.org : Association EMDR France
- ▶ ffat-federation.org : Fédération française de l'art-thérapie
- ▶ gouvernement.fr : La pratique des activités physiques et sportives facteur de santé publique, 2012
- ▶ ilo.org : Organisation internationale du travail (OIT), World Day for Safety and Health at Work 2013 « Case Study: Karoshi : Death from overwork »
- ▶ INPES.fr : Institution national d'éducation et de prévention pour la santé
- ▶ INRS.fr : Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
- ▶ maison-equilibres.ch : La Maison des équilibres, Gestion du stress, 2013
- ▶ www.mindfulness-paris.fr : Association pour la Mindfulness à Paris
- ▶ nouvellehypnose.com : Institut de nouvelle hypnose et de psychosomatique absl
- ▶ neurocognitivism.fr : Institut de neuro-cognitivism
- ▶ nyc.gov : New York City Department of Health and Mental Hygiene

INFOGRAPHIES

- p. 15 : Davezies 2008
- p. 31 : Inserm 2011
- p. 32 : Quel travail voulons-nous ? Enquête conduite par Radio France auprès du public. En ligne : <http://espacepublic.radiofrance.fr/temoignage-quel-travail-voulons-nous>.
- p. 39 : Pan-European opinion poll on occupational safety and health 2013, European Agency for Safety and Health at Work - EU-OSHA.
- p. 42 : GAUDREAU 2003
- p. 59 : CINÉ, Les ingrédients déclencheurs du stress, Centre d'étude du stress humain de Montréal
- p. 61 : Arbre du refus, MASSIN C., SAUVEGRAIN I., *Réussir sans se détruire*, éd. Albin Michel, 2006
- p. 63 : Faire les bons choix face au stress, MASSIN C., SAUVEGRAIN, *Réussir sans se détruire*, éd. Albin Michel, 2006.
- p. 66-67 : FRADIN J., *L'intelligence du stress*, Eyrolles, Paris, 2008

Pour aller plus loin

ANDRE C. *La méditation de pleine conscience*, Psycho & Cerveau, n° 41 - Septembre - octobre 2008.

BIDET A. *L'engagement dans le travail*. Qu'est-ce que le vrai boulot ? PUF, 2011.

CHAPELLE F., MONIE B. *Bon stress mauvais stress : mode d'emploi*, Odile Jacob, 2007.

CHASKAALSON M., *Méditer au travail, pour concilier sérénité et efficacité*, Les arènes, 2013.

CLOT Y. *Le travail à cœur, pour en finir avec les risques psychosociaux*, La Découverte, 2010.

COTE L, DWARDS H., BENOIT N. *S'épuiser et en guérir*, Revue Internationale sur le travail et la société, 2005.

COTTAUX J. *Psychologie positive et bien-être au travail*, De Boeck, 2012.

DAMASIO A. *Le sentiment même de soi, corps, émotions, conscience*. Odile Jacob, 1999.

DENIS I. *Soyez moins stressé, communiquez*, L'Homme, 2007.

DU ROY Y. *Orange stressé*, La Découverte, 2009.

DU TERTRE C. *Travail et changements* n°307, p.6, ATEMIS, 2006

FRADIN J. *L'intelligence du stress*, Eyrolles, Paris, 2008

GERMAIN M., THEODULE M-L. *Comment notre cerveau résiste au stress*, Dossier paru dans La Recherche, mars 2015.

GOLLAC M. *Le travail peut-il devenir supportable ?*, Armand Colin, 2014.

HOROVITZ J. *L'entreprise Humaniste, le management par les valeurs*, Ellipses 2013.

JONVILLE E. *Bien utiliser son cerveau*, Cerveau & Psycho n°34, 2014

KABAT-ZINN J. *L'Éveil des sens*, Les arènes, Paris, 2009.

LECOMTE J. *Introduction à la psychologie positive*, Dunod 2014.

LAINE A. *Etude sur Le management coopératif pour prévenir les risques psycho-sociaux*, Etude, 2010.

LAZARUS & FOLKMAN, *Stress Appraisal and Coping*. Springer, 1984.

LECERF-THOMAS B. *Neurosciences et management*, Eyrolles, 2014.

MASSIN C., SAUVEGRAIN I. *Réussir sans se détruire*, Albin Michel, 2006

PAROISSIEN E. *Emmanuelle Paroissien, Pourquoi, comment les sports*. Fleurus, 2012.

PIGEOT C-A. *Le guide du bien-être au travail*. Eyrolles, 2012.

SCHULTZ W. *L'élément humain*, InterEditions, 2006.

SEGAL Z., TEASDALE J., WILLIAMS J-M. *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, De Boeck, 2006

SHAPIRO F., SILK FORREST M. *Des yeux pour guérir*, Seuil, 2005.

TOURNAND J. *La stratégie de la bienveillance, l'intelligence de la coopération*, InterEditions, 2014.

UNIVERSITE PIERRE ET MARIE CURIE. *Fondements théoriques et techniques de la relaxation*, 2003.

ZOBRIST J-F. *La Fonderie Favi, un leader mondial qui croit en l'homme*, Séminaire économie et sens Ecole de paris du management, 2012.

SANTÉ : DES STRESS ET MOI • Agir - Vivre en bonne intelligence avec le stress

Démêler le vrai du faux avec la Fondation APRIL



La Fondation APRIL édite une collection originale intitulée
« **Démêler le vrai du faux** ».

Analyse approfondie et mise à mal des idées reçues sont
les piliers de chaque ouvrage.

Mise à la disposition du grand public, la collection s'appuie
sur des informations scientifiques présentées de façon simple,
suivies de conseils pratiques sur des thèmes autour de la santé.

Déjà parus : *La santé dévoilée* (2010)
Santé, les dessous de nos tables (2012)
Santé et sommeil, une histoire à dormir debout (2013)

Cet ouvrage est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Achévé d'imprimer en juin 2015
par l'imprimerie CHIRAT
Saint-Just-la-Pendue, France

Santé

Des stress et moi

Pourquoi un nouveau livre sur le stress ?

La Fondation APRIL a pour ambition d'aider chacun à prendre sa santé en main, en adoptant de nouveaux comportements, plus vertueux : manger équilibré, dormir suffisamment, pratiquer une activité physique... Pourtant, même bien informés, nous sommes arrêtés dans nos bonnes résolutions par des freins sociaux ou économiques. C'est aussi le manque de temps, le rythme effréné de nos vies, le « stress » qui est accusé. Observer de près ce phénomène, en découvrir les secrets et apprendre à le dompter nous a semblé indispensable pour s'engager dans une vie plus saine.

Cet ouvrage s'attaque aux idées reçues sur le stress. Non, le stress n'est seulement lié à notre vie moderne. Oui, à court terme, il peut être positif. Oui, le stress est multifactoriel. Non, il n'y a pas de méthode universelle pour lutter contre ses effets. Nous vous invitons à découvrir les mécanismes du stress et une panoplie de pistes pour vous aider à trouver ou retrouver l'équilibre.

Les auteurs

- Ludovic Viévard, docteur en philosophie, co-fondateur de l'Agence de sciences humaines appliquées, FRV 100.
- In medias res, www.agenceinmediasres.fr

www.fondation-april.org



FONDATION
APRIL

PRIX : 12 €
ISBN : 978-2-9537284-3-9